
叶兴阳
双语音标有声读物
叶兴阳
双语音标
阅读创始人
注音阅
读英语
教育之父
English
注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者： *叶兴阳*

内容来源： *公共领域英文原著*

适用对象： *英语学习者、教师、研究者*

版本日期： *2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 土耳其浴和其他浴场：健康(turkish And Other Baths A Guide To Good) 000001

2. 土耳其浴和其他浴场：健康(turkish And Other Baths A Guide To Good) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

土耳其浴和其他浴场：健康(Turkish and Other Baths A Guide to Good)

第1/2页

['gɔːd(ə)n] ['steɪblz]
Gordon Stables
戈登 马厩

戈登马厩

" ['tɜːkɪʃ] [ænd; ənd] ['ʌðə(r)] [bɑːθs] "
" Turkish and Other Baths "
" 土耳其 和 其他 浴室 "

"土耳其浴和其他浴场"

" [ə; eɪ] [gaɪd] [tuː; tə] [gʊd] [helθ] [ænd; ənd] [lɒn'dʒevəti]
" A Guide to Good Health and Longevity
" 一个 指导 到 好的 健康 和 长寿

《健康长寿指南》

" ['prefəs] .
" Preface .
" 前言 .

"前言。

[nəʊ] [ə'pɒlədʒi] ['ʃʊəli; 'ʃɔːli] [ɪz] ['niːdɪd] [fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] [wɜːk] [laɪk] [ðɪs] , [ænd; ənd] [ɪts] ['prefəs] [niːd] [biː; bi]
No apology surely is needed for a work like this , and its preface need be
不 道歉 一定 是 需要 为了 一个 工作 喜欢 这 , 和 它是 前言 需要 是
[bʌt; bət] [briːf] .
but brief .
但 简短的 .

这样一部作品当然无需道歉，其序言也只需简短即可。

[smɔːl] [ɪz] [ðə; ði] [bʊk] , [ɪn] [saɪz] ['lɪt(ə)l] [mɔː(r)] [ðæn; ðən] [ə; eɪ] ['pæmflət] ;
Small is the book , in size little more than a pamphlet ;
小的 是 这 书 , 在 尺寸 小的 更多的 比 一个 小册子 ;

这本书很小，尺寸几乎和小册子一样；

[jet] [meɪ'hæp; 'meɪhæp] [ˌaɪ 'tiː] [kən'teɪnz] [hɪnts] [ðæt] [wɪl] [nɒt] [biː; bi] [θrəʊn] [ə'weɪ] [ɒn] ['eni] ['riːdə(r)] ,
yet mayhap it contains hints that will not be thrown away on any reader ,
然而 或许 它 包含 提示 那 将要 不是 是 抛掷 离开 在 任何 读者 ,

然而，或许其中包含着一些读者不会忽略的线索。

[ænd; ənd] [meɪ] [biː; bi] [ɪn'væljuəb(ə)l] [tuː; tə] ['meni] [huː] [wɪʃ] [tuː; tə] [sɪ'kjʊə(r)] [helθ] , [lɒŋ] [laɪf] [ænd; ənd]
and may be invaluable to many who wish to secure health , long life and
和 可能 是 无价 到 许多 WHO 希望 到 安全的 健康 , 长的 生活 和
['hæpinəs] .
happiness .
幸福 .

对于许多希望获得健康、长寿和幸福的人来说，这可能是非常宝贵的。

[ðə; ði] ['ɔːθə(r)] .
The Author .
这 作者 .

作者。

['krɪsməs] ['mɔːnɪŋ] , - .
Christmas Morning , 1882 .
圣诞节 早晨 , - .

1882年圣诞节早晨。

['tʃæptə(r)] [wʌn] .
Chapter One .
章 一 .

第一章

[ðə; ði] [skɪn] — [ɪts] ['juːzɪz; 'juːsɪz] [ænd; ənd] [greɪt] [ɪm'pɔːt(ə)ns] [ɪn] [ðə; ði] ['ænɪm(ə)l] [ɪ'kɒnəmi] .
The Skin — Its Uses and Great Importance in the Animal Economy .
这 皮肤 — 它是 用途 和 伟大的 重要性 在 这 动物 经济 .

动物皮——其用途及其在动物经济中的重要性。

[ə'pɑːt] [frɒm; frəm] ['eni] [kən,sɪdə'reɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] [bæθ.bɑːθ] [æz; əz] [ə; eɪ] [rɪ'miːdiəl] ['meʒə(r)] , [ɪn] [keɪsɪz] [ɒv; əv] [dɪ'ziːz] ,
Apart from any consideration of the bath as a remedial measure , in cases of disease ,
除 从 任何 考虑 的 这 洗澡 作为 一个 补救 措施 , 在 案例 的 疾病 ,

撇开将沐浴视为一种治疗措施的考量不谈，在疾病的情况下，

[ɪts] [ɪm'pɔːt(ə)ns] [æz; əz] [æn; ən] ['eɪdʒənt] [fɔː(r); fə(r)] [prɪ'zɜːrv] [ðə; ði] [helθ] ,
its importance as an agent for preserving the health ,
它是 重要性 作为 一个 代理人 为了 保存 这 健康 ,

它作为维护健康的重要因素

[ænd; ənd] ['grɑːntɪŋ] [tuː; tə] [ðəʊz] [huː] [juːz] [,aɪ 'tiː] [dʒu'dɪʃəsli] [ə; eɪ] ['riːznəbl] [həʊp] [ɒv; əv] [lɒŋ] [laɪf] ,
and granting to those who use it judiciously a reasonable hope of long life ,
和 授予 到 那些 WHO 使用 它 谨慎地 一个 合理的 希望 的 长的 生活 ,

并赋予那些明智使用它的人长寿的合理希望，

['kænɒt] ['iːzəli] [biː; bi] ['əʊvə(r)] - ['estɪmeɪtɪd] .
cannot easily be over - estimated .
不能 容易地 是 超过 - 估计的 .

其重要性怎么强调都不为过。

[bʌt; bət] [ɪn] ['ɔːdə(r)] [tuː; tə] [,ʌndə'stænd] ['prɒpəli] [ðə; ði] [,benɪ'fɪʃ(ə)l] ['ækʃ(ə)n] [ɒv; əv] [bɑːθs] [ɒn] [ðə; ði] ['sɪstəm] ,
But in order to understand properly the beneficial action of baths on the system ,
但 在 命令 到 理解 适当地 这 有利 行动 的 浴室 在 这 系统 ,

但是，为了正确理解沐浴对身体系统的有益作用，

[wiː; wi] [mʌst; məst] [hæv; həv] [sʌm; səm] ['lɪt(ə)l] ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [,fɪzi'ɒlədʒi] [ɒv; əv] [ðə; ði] [skɪn] .
we must have some little knowledge of the physiology of the skin .
我们 必须 有 一些 小的 知识 的 这 生理 的 这 皮肤 .

我们必须对皮肤生理学有一些基本的了解。

[wɪ'ðaʊt] [sʌtʃ] ['nɒlɪdʒ] ,
Without such knowledge ,
没有 这样的 知识 ,

如果没有这种知识，

[ɔːl] ['ɑːgjʊm(ə)nts] [ðæt] [wiː; wi] [kʊd; kəd] [ə'djuːs] [ɪn] ['feɪvə(r)] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['kɒnstənt] [juːz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [bæθ.bɑːθ] [ɪn] [sʌm; səm] [ʃeɪp] [ɔː(r)] [fɔːm] ,
all arguments that we could adduce in favour of the constant use of the bath in some shape or form ,
全部 论点 那 我们 可以 引 在 偏爱 的 这 持续的 使用 的 这 洗澡 在 一些 形状 或者 形式 ,

我们能够提出的所有支持经常使用某种形式的浴缸的论点，

[wʊd] [biː; bi] [ɒv; əv] [ðə; ði] [pəʊst] [hɒk] ['prɑːptər] [hɒk] [kaɪnd] , [ænd; ənd] ['ðeəfɔː(r)] [ɒv; əv] ['lɪt(ə)l] ['væljuː] .
would be of the post hoc propter hoc kind , and therefore of little value .
会 是 的 这 邮政 hoc 属性 hoc 种类 , 和 所以 的 小的 价值 .

属于事后因果关系，因此价值不大。

[wɒt] , [ðen] , [wiː; wi] [meɪ] [ɑːsk] , [ɑː(r); ə(r)] [ðə; ði] ['juːzɪz; 'juːsɪz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [skɪn] ,
What , then , we may ask , are the uses of the skin ,
什么 , 然后 , 我们 可能 问 , 是 这 用途 的 这 皮肤 ,

那么，我们不禁要问，皮肤有哪些用途?

[fɔː(r); fə(r)] [wɒt] [endz] [hæz; həz] ['neɪtʃə(r)] [dɪ'zaɪnd] [ˌaɪ 'tiː] , [ænd; ənd] [wɒt] [ɪz] [ɪts] ['məʊdəs] [ɑːpə'rændiː] ?
for what ends has Nature designed it , and what is its modus operandi ?
为了 什么 结束 有 自然 设计 它 , 和 什么 是 它是 模式 操作 ?

自然界设计它的目的是什么，它的运作方式是什么?

['briːfli] ['steɪtɪd] , [ðə; ði] ['juːzɪz; 'juːsɪz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [skɪn] [ɑː(r); ə(r)] [æz; əz] ['fɒləʊz] : — ['fɜːstli] ,
Briefly stated , the uses of the skin are as follows : — Firstly ,
简要地 声明 , 这 用途 的 这 皮肤 是 作为 跟随 : — 首先 ,

简而言之，皮肤的用途如下：——首先，

[ˌaɪ 'tiː] ['kʌvəz] [ænd; ənd] [prə'tekts] [frɒm; frəm] ['vaɪələns] [ðə; ði] ['sɜːfɪs] [ɒv; əv] [ðə; ði] [həʊl] ['bɒdi] ,
it covers and protects from violence the surface of the whole body ,
它 封面 和 保护 从 暴力 这 表面 的 这 所有的 身体 ,

它覆盖并保护全身表面免受暴力侵害，

[ænd; ənd] [ðə; ði] ['veəriəs] ['tendə(r)] [ænd; ənd] ['sensətɪv] [pɑːts] [ðæt] [laɪ] [ɪ'miːdiətli] [bɪ'niːθ] [ˌaɪ 'tiː] ; ['sekəndli] ,
and the various tender and sensitive parts that lie immediately beneath it ; secondly ,
和 这 各种各样的 投标 和 敏感的 部分 那 说谎 立即地 下面 它 ; 第二 ,

以及紧邻其下方的各种娇嫩敏感部位；其次，

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ðə; ði] ['ɔːgən] [ɒv; əv] [tʌtʃ] ; ['θɜːdli] ,
it is the organ of touch ; thirdly ,
它 是 这 器官 的 触碰 ; 第三 ,

它是触觉器官；第三，

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ðə; ði] [greɪt] ['regjuleɪtə(r)] [ɒv; əv] [ðə; ði] [hiːt] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɒdi] ; ['fɔːθli] ,
it is the great regulator of the heat of the body ; fourthly ,
它 是 这 伟大的 监管机构 的 这 热 的 这 身体 ; 第四 ,

它是人体体温的重要调节器；第四，

[ˌaɪ 'tiː] [pəf'ɔːmz] [ðə; ði] ['djuːtiz] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [greɪt] [ɪ'mʌŋktərɪ] , [ænd; ənd] [baɪ] [miːnz] [ɒv; əv] [ɪts] [m'ɪliənz] [ɒv; əv] [ˌs(j)uːdə'rɪf(ə)rəs] ,
it performs the duties of a great emunctory , and by means of its millions of sudoriferous ,
它 表演 这 职责 的 一个 伟大的 宣教 , 和 经过 方法 的 它是 百万 的 出汗的 ,

它履行着大型汗腺的职责，并通过其数百万个汗腺，

[ɔː(r)] [swet] [glændz] , [iːtʃ] [wɪð] [ɪts] ['efərənt] [dʌkt] ;
or sweat glands , each with its efferent duct ;
或者 汗 腺体 , 每个 和 它是 传出 管 ;

或汗腺，每个汗腺都有自己的输出导管；

[ˌaɪ 'tiː] ['kæriz] [ɒf] [ænd; ənd] [aʊt] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɒdi] [ə; eɪ] [vɑːst] ['kwɒntəti] [ɒv; əv] [ɪ'fiːt] ['mætə(r)] ,
it carries off and out of the body a vast quantity of effete matter ,
它 携带 离开 和 出去 的 这 身体 一个 广阔的 数量 的 颓废的 事情 ,

它将大量的代谢废物排出体外。

[wɪtʃ] , [ɪf] [rɪ'teɪnd] [ɪn] [ðə; ði] [blʌd] , [wʊd] ['pɔɪz(ə)n] [ˌaɪ 'tiː] ,
which , if retained in the blood , would poison it ,
哪个 , 如果 保留 在 这 血 , 会 毒 它 ,

如果这些物质残留在血液中，就会导致血液中毒。

[ænd; ənd] ['ðeəfɔː(r)] [ʌn'fɪt] [ˌaɪ 'tiː] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] ['helθf(ə)l] [pə'fɔːməns] [ɒv; əv] [ɪts] ['fʌŋkʃ(ə)nz] ; ['fɪfθli]
and therefore unfit it for the healthful performance of its functions ; fifthly
和 所以 不合格 它 为了 这 健康的 表现 的 它是 函数 ； 第五
,
,
，

因此不适合其正常发挥功能；第五，

[ðə; ði] [skɪn] [ækts] [æz; əz] [æn; ən] [əb'zɔːbənt; əb'sɔːbənt] ; [ænd; ənd] , ['sɪksθli] , [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [tuː; tə] [sʌm; səm]
the skin acts as an absorbent ; and , sixthly , it is to some
这 皮肤 行为 作为 一个 吸收剂 ； 和 ， 第六 ， 它 是 到 一些
[ɪk'stent] [æn; ən] ['ɔːgən] [ɒv; əv] [ˌrespə'reɪʃ(ə)n] .
extent an organ of respiration .
程度 一个 器官 的 呼吸 .

皮肤具有吸收作用；第六，它在某种程度上也是呼吸器官。

[ðə; ði] [juːz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [skɪn] [æz; əz] [ə; eɪ] [prə'tektɪv] ['kʌvərɪŋ] [tuː; tə] [ðə; ði] ['bɒdi] [ɪz] [ə'pærənt] [tuː; tə]
The use of the skin as a protective covering to the body is apparent to
这 使用 的 这 皮肤 作为 一个 保护的 覆盖 到 这 身体 是 明显 到
['evri] [wʌn] ,
every one ,
每一个 一 ，

皮肤作为身体的保护层，这一点人尽皆知。

[ænd; ənd] [wiː; wi] ['kænɒt] [help] [əd'maɪərɪŋ] [ɪts] [greɪt] [ænd; ənd] ['pɜːfɪkt] [əˌdæptə'bɪləti] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði]
and we cannot help admiring its great and perfect adaptability for the
和 我们 不能 帮助 钦佩 它是 伟大的 和 完美的 适应性 为了 这
['pɜːpəs] .
purpose .
目的 .

我们不得不赞叹它对该用途的极佳和完美适应性。

[ɒn] [ðə; ði] [səʊls] [ɒv; əv] [ðə; ði] [fiːt] , [ænd; ənd] [pɑːmz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [hændz] ,
On the soles of the feet , and palms of the hands ,
在 这 鞋底 的 这 脚 ， 和 棕榈树 的 这 双手 ，

在脚底和手掌上，

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['θɪkə] [ðæn; ðən] [ɪn] ['ʌðə(r)] ['pleɪsɪz] , ['biːɪŋ] [ˌðeər'ɒn] [səb'dʒektɪd] [tuː; tə] [mɔː(r)] [weə(r)] [ænd; ənd]
it is thicker than in other places , being thereon subjected to more wear and
它 是 较厚 比 在 其他 地方 ， 存在 其上 受 到 更多的 穿 和
[teə(r); tɪə] ;
tear ;
撕 ；

由于受到的磨损更多，所以这部分比其他地方更厚；

[ɒn] [ðə; ði] [trʌŋk] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɒdi] , [ænd; ənd] [ɒn] [ðə; ði] [ɑːmz] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [sɒft] [ænd; ənd] [smuːð] ,
on the trunk of the body , and on the arms it is soft and smooth ,
在 这 树干 的 这 身体 ， 和 在 这 武器 它 是 柔软的 和 光滑的 ，

躯干和手臂上的皮肤柔软光滑。

[ænd; ənd] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['evriweə(r)] ['wʌndəfəli] [ɪ'læstɪk] [ænd; ənd] ['plaɪəb(ə)l] .
and it is everywhere wonderfully elastic and pliable .
和 它 是 到处 太棒了 松紧带 和 柔韧的 .

它处处都富有弹性，柔韧性极佳。

[mɔːr'əʊvə(r)] , [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [laɪnd] [θruː'aʊt] [wɪð] [ə; eɪ] [beɪs] [wɜːk] [ɒv; əv] [fæt] ,
Moreover , it is lined throughout with a base work of fat ,
而且 ， 它 是 衬里 自始至终 和 一个 根据 工作 的 胖的 ，

此外，它的内衬全部都涂有一层脂肪。

[wɪtʃ] [gɪvz] ['ekstrə] [sə'pɔːt] [ænd; ənd][sɪ'kjʊərəti][tuː; tə][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] , [ænd; ənd] ,

which gives extra support and security to the muscles , and ,

哪个 给予 额外的 支持 和 安全 到 这 肌肉 , 和 ,

这能为肌肉提供额外的支撑和保护，而且，

[weər'evə(r)][ɪn][ðə; ði] ['bɒdi] [prə'tekʃ(ə)n] [frɒm; frəm][ðə; ði] [rɪ'zʌlts] [ɒv; əv] ['preʃə(r)] [ɪz] ['niːdɪd] ,

wherever in the body protection from the results of pressure is needed ,

无论 在 这 身体 保护 从 这 结果 的 压力 是 需要 ,

身体任何需要保护免受压力影响的部位，

[wiː; wi][faɪnd] [ðæt] [ðɪs] [fæt][ɪz] [dɪ'pɒzɪtɪd] [ɪn]['æktʃuəl] ['kʊʃnz] , [æz; əz]['ʌndə(r)][ðə; ði] [hiːlz] ,

we find that this fat is deposited in actual cushions , as under the heels ,

我们 寻找 那 这 胖的 是 已存 在 实际的 靠垫 , 作为 在下面 这 高跟鞋 ,

我们发现这种脂肪沉积在实际的脚垫中，例如脚后跟下方。

['ʌndə(r)][ðə; ði][bɔːlz][ɒv; əv][ðə; ði][təʊz] , [ɒn][ðə; ði][hɪps] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

under the balls of the toes , on the hips , etc .

在下面 这 球 的 这 脚趾 , 在 这 臀部 , ETC .

脚趾球下方、髋部等处。

[ænd; ənd][hɪə(r)][wiː; wi] [meɪ] [rɪ'mɑːk] [ðæt] , [wen'evə(r)] [ðə; ði][ˌiːlæ'stɪsəti][ɒv; əv][ðə; ði] [skɪn] [ɪz] [ɪm'peəd]

And here we may remark that , whenever the elasticity of the skin is impaired

和 这里 我们 可能 评论 那 , 每当 这 弹性 的 这 皮肤 是 受损

,

,

,

在此我们可以指出，每当皮肤弹性受损时，

[æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪn][ðə; ði] ['bɒdɪz] [ɒv; əv] [ðəʊz] [huː] [duː; də][nɒt] [ə'kʌstəm] [ðəm'selvz] [tuː; tə][ðə; ði]

as it is in the bodies of those who do not accustom themselves to the

作为 它 是 在 这 身体 的 那些 WHO 做 不是 习惯 他们自己 到 这

[bæθ.bɑːθ][ænd; ənd] ['pɜːfɪkt] [ə'bluːʃ(ə)n] ,

bath and perfect ablution ,

洗澡 和 完美的 沐浴 ,

就像那些不习惯沐浴和彻底净身的人的身体里一样，

['ləʊðsəm] [dɪ'ziːzɪz] [ɑː(r); ə(r)][æpt][tuː; tə][biː; bi][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] ,

loathsome diseases are apt to be the result ,

令人厌恶的 疾病 是 易于 到 是 这 结果 ,

令人厌恶的疾病往往由此而来。

[wɪtʃ] [nɒt]['əʊnli][ˌɪntə'fɪə(r)] [wɪð] [ðə; ði]['ækʃ(ə)nz][ɒv; əv][ðə; ði][skɪn][ɪt'self] ,

which not only interfere with the actions of the skin itself ,

哪个 不是 仅有的 干扰 和 这 行动 的 这 皮肤 本身 ,

这不仅会干扰皮肤自身的活动，

[bʌt; bət]['ləʊə(r)][ðə; ði][vaɪ'tæləti][ɒv; əv][ðə; ði] [həʊl] ['sɪstəm] .

but lower the vitality of the whole system .

但 降低 这 活力 的 这 所有的 系统 .

但会降低整个系统的活力。

[ðə; ði][juːz][ɒv; əv][ðə; ði][skɪn][æz; əz][æn; ən]['ɔːgən][ɒv; əv] [tʌtʃ] [ɪz] ['iːkwəli] [ə'pærənt] .

The use of the skin as an organ of touch is equally apparent .

这 使用 的 这 皮肤 作为 一个 器官 的 触碰 是 同样地 明显 .

皮肤作为触觉器官的作用同样显而易见。

['biːɪŋ] [sə'plaɪd] [wɪð] [ə; eɪ][məʊst] ['ɪntrɪkət] ['netwɜːk] [ɒv; əv] [blʌd] ['ves(ə)lz][ænd; ənd] [nɜːvz] ,

Being supplied with a most intricate network of blood vessels and nerves ,

存在 供应 和 一个 最多 错综复杂 网络 的 血 船只 和 神经 ,

由于拥有极其复杂的血管和神经网络，

[ðə; ði] [skɪn] [ɪz] [ɔːl] ['əʊvə(r)] [ə; eɪ] [məʊst] ['sensətɪv] ['ɔːgən] ,

the skin is all over a most sensitive organ ,

这 皮肤 是 全部 超过 一个 最多 敏感的 器官 ,

皮肤覆盖着极其敏感的器官，

[ænd; ənd] [ðʌs] [sɜːrvz] [tuː; tə] [wɔːn] [ˌjuː 'es] [ɪn] [taɪm] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ə'prəʊtʃ] [ɒv; əv] ['eniθɪŋ] ['laɪkli]

and thus serves to warn us in time of the approach of anything likely

和 因此 服务 到 警告 我们 在 时间 的 这 方法 的 任何事物 可能

[tuː; tə] [biː; bi] [ˌdetrɪ'ment(ə)l] [tuː; tə] ['aʊə(r)] [helθ] .

to be detrimental to our health .

到 是 有害的 到 我们的 健康 .

因此，它可以及时警告我们任何可能损害我们健康的事物即将到来。

[ɪf] [wiː; wi] [sɪt] [ɪn] [ə; eɪ] [drɑːft] , [ðə; ði] [skɪn] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɒdi] [tʃɪlz] ['ɔːlməʊst] [æt; ət] [wʌns] ;

If we sit in a draught , the skin of the body chills almost at once ;

如果 我们 坐 在 一个 草稿 , 这 皮肤 的 这 身体 寒意 几乎 在 一次 ;

如果我们坐在通风口，身体皮肤几乎会立刻感到寒冷；

[ˌaɪ 'tiː] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə] [kriːp] , [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] [wɜː(r); wə(r)] , ['wɔːnɪŋ] [ˌjuː 'es] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [taɪm] [tuː; tə]

it begins to creep , as it were , warning us that it is time to

它 开始 到 潜行者 , 作为 它 是 , 警告 我们 那 它 是 时间 到

[muːv] ,

move ,

移动 ,

它开始悄然逼近，仿佛在警告我们该行动了。

[taɪm] [tuː; tə] [siːk] ['ʃeltə(r)] , [ɔː(r)] [prə'tekt] [ɑː'selvz] [baɪ] [æn; ən] ['ekstrə] ['gɑːmənt] .

time to seek shelter , or protect ourselves by an extra garment .

时间 到 寻找 庇护所 , 或者 保护 我们自己 经过 一个 额外的 服装 .

是时候寻找避难所，或者多穿一件衣服来保护自己了。

[sʌm; səm] ['pɔːʃənz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [skɪn] [ɑː(r); ə(r)] [fɑː(r)] [mɔː(r)] ['sensətɪv] [ðæn; ðən] ['ʌðə(r)z] ; [ðæt] [ɒv; əv]

Some portions of the skin are far more sensitive than others ; that of

一些 部分 的 这 皮肤 是 远的 更多的 敏感的 比 其他的 ; 那 的

[ðə; ði] ['aɪlɪdz] ,

the eyelids ,

这 眼睑 ,

皮肤的某些部位比其他部位敏感得多；例如眼睑的皮肤。

[fɔː(r); fə(r)] ['ɪnstəns] , [wɪtʃ] [ɪz] ['ædʒɪteɪtɪd] [baɪ] [ðə; ði] ['slaɪtɪst] [breθ] [ɒv; əv] [eə(r)] ,

for instance , which is agitated by the slightest breath of air ,

为了 实例 , 哪个 是 激动 经过 这 丝毫 气息 的 空气 ,

例如，哪怕最轻微的气流都会使其受到扰动。

[ɔː(r)] [baɪ] [ə; eɪ] [tʌtʃ] [kə'mjuːnɪkeɪtɪd] [tuː; tə] [ˌaɪ 'tiː] [baɪ] [ðə; ði] [liːst] ['preʃə(r)] [ɒn] [ðə; ði] ['aɪlæʃɪz] .

or by a touch communicated to it by the least pressure on the eyelashes .

或者 经过 一个 触碰 沟通 到 它 经过 这 至少 压力 在 这 睫毛 .

或者通过轻柔地按压睫毛来感知。

[baɪ] [miːnz] [ɒv; əv] , [ɔː(r)] [θruː] , [ðə; ði] ['miːdiəm] [ɒv; əv] [ɪts] [vɑːst] ['nʌmbə(r)] [ɒv; əv] [swet] [glændz] ,

By means of , or through , the medium of its vast number of sweat glands ,

经过 方法 的 , 或者 通过 , 这 中等的 的 它是 广阔的 数字 的 汗 腺体 ,

通过其数量众多的汗腺，

[ðə; ði] [skɪn] ['regjuleɪts] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [hiːt] [ɪn] ['aʊə(r)] ['bɒdɪz] .

the skin regulates the amount of heat in our bodies .

这 皮肤 监管 这 数量 的 热 在 我们的 身体 .

皮肤调节着我们体内的热量。

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ]['fʌŋkʃ(ə)n] [wɪtʃ] [ɪz] [mʌtʃ] [mɔː(r)][ɪm'pɔːt(ə)nt][ðæn; ðən][məʊst]['piːp(ə)l] [mait] [æt; ət][fɜːst]
This is a function which is much more important than most people might at first
这 是 一个 功能 哪个 是 很多 更多的 重要的 比 最多 人们 可能 在 第一的

[ɪ'mædʒɪn] .
imagine .
想象 .

这项功能的重要性远超大多数人最初的想象。

[ðə; ði] ['temprətʃə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi][ɪn] [helθ] [ɪz][ə'baʊt] - [dɪ'griːz] ['færənhaɪt] ,
The temperature of the body in health is about 99 degrees Fahrenheit ,
这 温度 的 这 身体 在 健康 是 关于 - 学位 华氏度 ,

健康人体的体温约为华氏99度。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː]['raɪzɪz] [mʌtʃ] [ə'bʌv] [ðɪs] — ['iːv(ə)n][ə; eɪ][fjuː] [dɪ'griːz] , [ɪn'diːd] — [ɔː(r)] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][fɔːls] [mʌtʃ]
if it rises much above this — even a few degrees , indeed — or if it falls much
如果 它 上升 很多 多于 这 — 甚至 一个 很少 学位 , 的确 — 或者 如果 它 瀑布 很多

[bɪ'ləʊ] [ˌaɪ 'tiː] ,
below it ,
以下 它 ,

如果温度远高于这个温度——哪怕只是几度——或者远低于这个温度，

[sɪ'vɪə(r)] ['ɪlnəs] [ɪz]['ɪndəˌkeɪtɪd] , ['deɪndʒə(r)][ɪz] [ə'pærənt] , ['deɪndʒə(r)]['iːv(ə)n][tuː; tə][laɪf][ɪt'self] .
severe illness is indicated , danger is apparent , danger even to life itself .
严重 疾病 是 表明的 , 危险 是 明显 , 危险 甚至 到 生活 本身 .

病情严重，危险迫在眉睫，甚至危及生命。

[æn; ən]['ekwəb(ə)l] ['temprətʃə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['ðeəfɔː(r)] ['evɪdənt][ɪz][ə'ləʊn][kəm'pætəb(ə)l]
An equable temperature of the body it is therefore evident is alone compatible
一个 公平的 温度 的 这 身体 它 是 所以 明显 是 独自的 兼容的

[wɪð] ['pɜːfɪkt] [helθ] ,
with perfect health ,
和 完美的 健康 ,

因此，显而易见，只有保持体温稳定才能拥有完美的健康状态。

[bʌt; bət] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][wɜː(r); wə(r)][nɒt][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][pə'spaɪərətəri] ['sɪstəm] ,
but if it were not for the perspiratory system ,
但 如果 它 是 不是 为了 这 出汗 系统 ,

但如果没有呼吸系统，

[wen] ['eni]['ekstrə] [streɪn] [ɪz][pʊt][ə'pɒn][ðə; ði]['bɒdi] , [æz; əz][baɪ][hɑːd] [wɜːk] ,
when any extra strain is put upon the body , as by hard work ,
什么时候 任何 额外的 拉紧 是 放 之上 这 身体 , 作为 经过 难的 工作 ,

当身体承受额外的压力时，例如由于辛勤劳动，

[ɔː(r)][hɑːd] ['eksəsaɪz] , [hiːt] [wʊd] [ə'kjuːmjəleɪt] [ɪn][ðə; ði] ['sɪstəm] ,
or hard exercise , heat would accumulate in the system ,
或者 难的 锻炼 , 热 会 积累 在 这 系统 ,

剧烈运动时，热量会在体内积聚。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['temprətʃə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi] [wʊd] [biː; bi] [reɪzd] , [tuː; tə]['aʊə(r)] [dɪs'kʌmfət] ,
and the temperature of the body would be raised , to our discomfort ,
和 这 温度 的 这 身体 会 是 提高 , 到 我们的 不适 ,

['detrɪmənt] , [ænd; ənd]['deɪndʒə(r)] .
detriment , and danger .
损害 , 和 危险 .

体温会升高，这会给我们带来不适、损害和危险。

[bʌt; bət][ðə; ði] [pɔːrz] [ɒv; əv][ðə; ði][skɪn][ɑː(r); ə(r)]['aʊə(r)] ['seɪfti] [vælvz] ;
But the pores of the skin are our safety valves ;
但 这 毛孔 的 这 皮肤 是 我们的 安全 阀门 ;

但皮肤毛孔是我们的安全阀；

[frɒm; frəm] [ɪg'zɜːʃn] [ðə; ði] [blʌd] [ɪz] [dɪ'tɜːmɪnd] [tuː; tə] [ðə; ði] ['sɜːfɪs] ,
from exertion the blood is determined to the surface ,
从 用力 这 血 是 决定 到 这 表面 ,

运动时，血液会流向体表。

[ðə; ði] [swet] [glændz] [ɑː(r); ə(r)] [ðʌs] [ɪk'saɪtɪd] [tuː; tə] [ɪn'kriːst] ['ækʃ(ə)n] , [ænd; ənd] [ˌpɜːspə'reɪʃn] [ɪz]
the sweat glands are thus excited to increased action , and perspiration is
这 汗 腺体 是 因此 兴奋的 到 增加 行动 , 和 汗 是
[θrəʊn] [ɒf] [ɪn] [ə'bʌndəns] ,
thrown off in abundance ,
抛掷 离开 在 丰富 ,

因此，汗腺受到刺激，活动增强，大量汗液排出。

[wɪtʃ] , ['pɑːsɪŋ] [ɒf] [ɪn] [stiːm] ,
which , passing off in steam ,
哪个 , 通过 离开 在 蒸汽 ,

它以蒸汽的形式流逝，

['kæriz] [wɪð] [ˌaɪ 'tiː] — [ɪn] [ə'biːdiəns] [tuː; tə] [ə; eɪ] [lɔː] [tuː] [wel] [nəʊn] [tuː; tə] [niːd] [ˌeksplə'neɪʃ(ə)n] —
carries with it — in obedience to a law too well known to need explanation —
携带 和 它 — 在 服从 到 一个 法律 也 出色地 已知 到 需要 解释 —
[ɔːl] [ðə; ði] ['ekstrə] [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] .
all the extra caloric .
全部 这 额外的 卡路里 .

它也携带了所有额外的热量——这是一条众所周知、无需解释的规律。

[ɪn] [hɒt] ['weðə(r)] , [ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [ɒv; əv] [hiːt] [ɪz] [ðʌs] [ɪk'spendɪd] [θruː] [ðə; ði] [skɪn] ;
In hot weather , a great deal of heat is thus expended through the skin ;
在 热的 天气 , 一个 伟大的 交易 的 热 是 因此 已支出 通过 这 皮肤 ;

在炎热的天气里，大量的热量会通过皮肤散发出去；

[ɪn] [kəʊld] ['weðə(r)] [ðə; ði] ['kɪdniz] [ɑː(r); ə(r)] [mɔː(r)] ['æktɪv] ,
in cold weather the kidneys are more active ,
在 寒冷的 天气 这 肾脏 是 更多的 积极的 ,

天气寒冷时，肾脏活动更加活跃。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [ɪk'skriːt] [ðə; ði] ['wɔːtə(r)] [wɪtʃ] ['ʌðəwaɪz] [wʊd] [hæv; həv] [pɑːst] [θruː] [ðə; ði]
and they excrete the water which otherwise would have passed through the
和 他们 排泄 这 水 哪个 否则 会 有 通过了 通过 这
[pɔːrz] ,
pores ,
毛孔 ,

它们会将原本会通过毛孔排出的水分排出体外。

[ænd; ənd] [baɪ] ['stɔːrɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] [taɪm] [ɪn] [ə; eɪ] ['rezəvwɑː(r)] [dɪ'zaɪnd] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði]
and by storing it for a time in a reservoir designed for the
和 经过 存储 它 为了 一个 时间 在 一个 水库 设计 为了 这
['pɜːpəs] ,
purpose ,
目的 ,

并将其暂时储存在为此目的设计的储罐中，

[kən'sɜːv] [ðə; ði] [hiːt] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['sɪstəm] , [ænd; ənd] [prɪ'vent] ['ləʊərɪŋ] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['ænɪm(ə)l]
conserve the heat of the system , and prevent lowering of the animal
养护 这 热 的 这 系统 , 和 防止 降低 的 这 动物
['temprətʃə(r)] .
temperature .
温度 .

保持系统温度，防止动物体温下降。

[baɪ] [miːnz] [ɒv; əv] [ðiːz] [seɪm] [swet] [glændz] [wɪð] [ðeə(r)] [dʌkts] [ɔː(r)] [pɔːrz] ,
By means of these same sweat glands with their ducts or pores ,
经过 方法 的 这些 相同的 汗 腺体 和 他们的 管道 或者 毛孔 ，

通过这些汗腺及其导管或毛孔，

[æn; ən] [ɪ'mens] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [ɪ'fiːt] ['mætə(r)] [ɪz] ['kærid] [ɒf] [frɒm; frəm] [ðə; ði] ['bɒdi] [ɪn] [ðə; ði] [kɔːs] [ɒv; əv] ['twenti] - [fɔː(r)] ['aʊəz] ,
an immense amount of effete matter is carried off from the body in the course of twenty - four hours ,
一个 巨大 数量 的 额废的 事情 是 携带 离开 从 这 身体 在 这 课程 的 二十 - 四 小时 ，

在24小时内，大量的代谢废物会从体内排出。

[wɪtʃ] , [æz; əz] [ɔːl'redi] ['steɪtɪd] , [ɪf] [rɪ'teɪnd] [ɪn] [ðə; ði] ['sɪstəm] ,
which , as already stated , if retained in the system ,
哪个 ， 作为 已经 声明 ， 如果 保留 在 这 系统 ，

如前所述，如果保留在系统中，

[wʊd] [tend] [tuː; tə] ['ləʊə(r)] [vaɪ'tæləti] [baɪ] ['pɔɪzənɪŋ] [ðə; ði] [blʌd] .
would tend to lower vitality by poisoning the blood .
会 趋向 到 降低 活力 经过 中毒 这 血 .

会通过毒害血液来降低活力。

[ɪf] [ðə; ði] ['riːdə(r)] [,rekə'lekt] [ðæt] [ðə; ði] [lʌŋz] ['ɔːlsəʊ] [pə'fɔːm] [ə; eɪ] ['renə,veɪtɪŋ] ['fʌŋkʃ(ə)n] [ɒn] [ðə; ði] [blʌd] ,
If the reader recollects that the lungs also perform a renovating function on the blood ,
如果 这 读者 回忆 那 这 肺 还 履行 一个 翻新 功能 在 这 血 ，

如果读者还记得肺也对血液进行修复功能的话，

[ænd; ənd] [ðʌs] [ɒn] [ðə; ði] ['bɒdi] , [ðæt] ['ɒksɪdʒən] [ɪz] [ɪn'heɪld] , [ænd; ənd] [ðæt] [eə(r)] ['ləʊdɪd] [wɪð] [kɑː'bɒnɪk] ['æsɪd] ,
and thus on the body , that oxygen is inhaled , and that air loaded with carbonic acid ,
和 因此 在 这 身体 ， 那 氧 是 吸入 ， 和 那 空气 已加载 和 碳酸 酸 ，

因此，人体吸入的氧气，以及充满碳酸的空气，

['wɔːtə(r)] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] , [eks'heil] ,
water , etc , exhaled ,
水 ， ETC ， 呼气 ，

水等物质，呼出，

[hiː; hi] [wɪl] ['redɪli] [ˌʌndə'stænd] [haʊ] [mʌtʃ] [ə'sɪstəns] [ðə; ði] [rə'spɪrət(ə)ri] ['ɔːgənz] [rɪ'siːv] [frɒm; frəm] [ə; eɪ] ['helθi] ['æktɪŋ] [skɪn] .
he will readily understand how much assistance the respiratory organs receive from a healthy acting skin .
他 将要 容易 理解 如何 很多 协助 这 呼吸系统 器官 收到 从 一个 健康 表演 皮肤 .

他很容易理解健康的皮肤对呼吸器官的帮助有多大。

[nɔː(r)] [kæn; kən] [ðə; ði] [ɪn'telɪdʒənt] ['riːdə(r)] [biː; bi] [ˌʌnə'weə(r)] [ðæt] [ðə; ði] ['njuːtriənt] ['pɔːʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] [fuːd] [wiː; wi] [iːt] ,
Nor can the intelligent reader be unaware that the nutrient portion of the food we eat ,
也不 能 这 聪明的 读者 是 不知情 那 这 养分 部分 的 这 食物 我们 吃 ，

聪明的读者也不可能不知道我们所吃食物的营养成分，

['ɑːftə(r)] [ˌʌndə'gəu] [ðə; ði]['prəʊses][ɒv; əv][daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən] [pə'fɔːmd] [ɪn][ðə; ði] [maʊθ] —
after undergoing the process of digestion performed in the mouth —
后 正在经历 这 过程 的 消化 执行 在 这 嘴 —
[weə(r)] [ˌaɪ 'tiː][ɪz]['mæstɪkeɪtɪd][ænd; ənd] ['mɪŋgld] [wɪð] [ðə; ði] ['sɒlvənt] [sə'laɪvə] — [ɪn][ðə; ði] ['stʌmək] ,
where it is masticated and mingled with the solvent saliva — in the stomach ,
在哪里 它 是 咀嚼过的 和 混合 和 这 溶剂 唾液 — 在 这 胃 ,

食物在口腔中经过消化过程（咀嚼并与唾液中的溶剂混合）后，进入胃部，

[weə(r)] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [rɪ'djuːst] [baɪ]['mʌskjələ(r)]['ækʃ(ə)n] ,
where it is reduced by muscular action ,
在哪里 它 是 减少 经过 肌肉发达的 行动 ,

肌肉活动可减少其作用力。

[ænd; ənd][ðə; ði]['gæstrɪk][dʒuːs][tuː; tə][ðə; ði] [pʌlp] [kɔːld] [kaɪm] — [ɪn][ðə; ði] ['ʌpə(r)] ['pɔːʃənz] [ɒv; əv]
and the gastric juices to the pulp called chyme — in the upper portions of
和 这 胃 果汁 到 这 纸浆 称为 食糜 — 在 这 上 部分 的
[ðə; ði] [ɪn'testɪn] — [weə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [rɪ'siːvz] [ðə; ði] [sɪ'kriːʃən] [ɒv; əv]['lɪvə(r)][ænd; ənd] ['pæŋkriəs]
the intestines — where it receives the secretions of liver and pancreas
这 肠子 — 在哪里 它 接收 这 分泌物 的 肝 和 胰腺
[ænd; ənd] [bɪ'kʌmz] [kaɪl] ,
and becomes chyle ,
和 变成 乳糜 ,

胃液与称为食糜的糊状物混合——在小肠上部——在那里它接收肝脏和胰腺的分泌物并变成乳糜。

[ɪz] [kə'lektɪd] [baɪ][ə; eɪ]['sɪəriːz][ɒv; əv][əb'zɔːbənt; əb'sɔːbənt]['ves(ə)lz] [wɪtʃ] [juˈnaɪt][æt; ət][lɑːst][tuː; tə] [fɔːm]
is collected by a series of absorbent vessels which unite at last to form
是 集 经过 一个 系列 的 吸收剂 船只 哪个 团结 在 最后的 到 形式
[ðə; ði][θɔː'ræsɪk] [dʌkt] ,
the thoracic duct ,
这 胸椎 管 ,

由一系列吸收性导管收集，最终汇合形成胸导管。

[ɔː(r)][grænd] [kaɪl] [kə'næl] ,
or grand chyle canal ,
或者 盛大 乳糜 运河 ,

或大乳糜管，

[wɪtʃ] ['emptiz] [ɪt'self][ɒv; əv][ɪts]['væljuəb(ə)l] ['kɒntents] [də'rektli] ['ɪntuː][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði]['lɑːdʒɪst] [veɪns]
which empties itself of its valuable contents directly into one of the largest veins
哪个 空瓶 本身 的 它是 有价值的 内容 直接地 进入 一 的 这 最大 静脉
[ɪn][ðə; ði] ['bɒdi] ,
in the body ,
在 这 身体 ,

它将体内宝贵的物质直接排入人体最大的静脉之一，

[ænd; ənd][ɪz] [ðʌs] ['mɪŋgld] [wɪð] [ðə; ði]['dʒen(ə)rəl][ˌsɜːkjə'leɪʃ(ə)n] .
and is thus mingled with the general circulation .
和 是 因此 混合 和 这 一般的 循环 .

因此，它与一般的血液循环混合在一起。

[hiː; hi] [nəʊz] , [tuː] , [ðæt] [ðə; ði][pjʊə(r)][laɪf] - ['gɪvɪŋ] [ɑː'tɪəriəl] [blʌd] , [wɪtʃ] , ['rʌʃɪŋ] ['ɒnwədz]
He knows , too , that the pure life - giving arterial blood , which , rushing onwards
他 知道 , 也 , 那 这 纯的 生活 - 给予 动脉 血 , 哪个 , 匆忙 开始
[frɒm; frəm] [ðæt] ['maɪti] [fɔːs] - [pʌmp] ,
from that mighty force - pump ,
从 那 强大的 力量 - 泵 ,

他也知道，那纯净的、赋予生命的动脉血，从那强大的泵中奔涌而出，

[ðə; ði] [hɑːt] , [ɪz][dɪ'strɪbjuːtɪd; 'dɪstrɪbjuːtɪd][tuː; tə] ['evri] ['ætəm][ɒv; əv][ðə; ði] ['sɪstəm] ,
the heart , is distributed to every atom of the system ,
这 心 , 是 分布式 到 每一个 原子 的 这 系统 ,

心脏，分布到系统的每一个原子。

[rɪ'tɜːnz] [æt; ət][lɑːst] ['leɪdn] [wɪð] [ðə; ði] [juːst] [ʌp]['pɑːtɪk(ə)lz][ɒv; əv][ðə; ði] [t'ɪʃuːz] ; [ðæt] ,
returns at last laden with the used up particles of the tissues ; that ,
返回 在 最后的 满载 和 这 用过的 向上 颗粒 的 这 组织 ; 那 ,

最终返回的组织中满载着用过的颗粒；也就是说，

[ɪn][fækt] , [ə; eɪ] ['kɒnstənt] [tʃeɪndʒ] [ɪz]['gəʊɪŋ][ɒn][ɪn][ðə; ði] ['sɪstəm] , [ə; eɪ] ['kɒnstənt] [dɪ'pɒzɪt] [ɒv; əv] [njuː] ['mætə(r)] ,
in fact , a constant change is going on in the system , a constant deposit of new matter ,
在 事实 , 一个 持续的 改变 是 去 在 在 这 系统 , 一个 持续的 订金 的 新的 事情 ,

事实上，这个系统中一直在发生变化，不断地有新的物质沉积。

[ə; eɪ] ['kɒnstənt] [dɪs'tʃɑːdʒ] [ɒv; əv][əʊld] .
a constant discharge of old .
一个 持续的 释放 的 老的 .

持续排出旧物。

[ænd; ənd] [ðæt] [ðə; ði] [dɑːk] ['viːnəs] [blʌd] , [kən'teɪnɪŋ] [ðə; ði] [ɪ'fiːt] ['mætə(r)] , ['rʌʃɪz] [θruː] [ðə; ði] [lʌŋz] ,
And that the dark venous blood , containing the effete matter , rushes through the lungs ,
和 那 这 黑暗的 静脉 血 , 包含 这 颓废的 事情 , 冲刺 通过 这 肺 ,

而含有衰弱物质的暗红色静脉血则涌入肺部。

[ˌðeər'ɪn] [tuː; tə][biː; bi] [spred] [aʊt] , [ænd; ənd] ['kemɪkli] [ju'naɪtɪd][tuː; tə][ðə; ði]['ɒksɪdʒən][ɒv; əv][ðə; ði] [eə(r)] [ðæt] [wiː; wi] [briːð] ,
therein to be spread out , and chemically united to the oxygen of the air that we breathe ,
其中 到 是 传播 出去 , 和 化学 团结的 到 这 氧 的 这 空气 那 我们 呼吸 ,

其中，氧气会扩散开来，并与我们呼吸的空气中的氧气发生化学结合。

[bɪ'fɔː(r)] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ə'gen] [pʌmpt] [aʊt] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [t'ɪʃuːz] [tuː; tə] [sə'plaɪ] [ðem; ðəm] [wɪð] [hiːt] [ænd; ənd][laɪf] .
before it is again pumped out towards the tissues to supply them with heat and life .
前 它 是 再次 泵 出去 向 这 组织 到 供应 他们 和 热 和 生活 .

然后它再次被泵送到组织中，为组织提供热量和生命。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][nɒt][biː; bi] [fə'gɒtn] , [ðæt] [nɒt][ðə; ði] [lʌŋz] ['əʊnli] , [bʌt; bət][ðə; ði] ['kɪdniz] , [ðə; ði]['lɪvə(r)] ,
But it must not be forgotten , that not the lungs only , but the kidneys , the liver ,
但 它 必须 不是 是 被遗忘的 , 那 不是 这 肺 仅有的 , 但 这 肾脏 , 这 肝 ,

但不可忘记的是，不仅是肺，还有肾脏、肝脏……

[ænd; ənd][ðə; ði] [spliːn] [hæv; həv] [iːtʃ] [ænd; ənd][ɔːl][ɒv; əv][ðem; ðəm][ðeə(r)]['djuːtiz][tuː; tə] [pə'fɔːm] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [blʌd] ;
and the spleen have each and all of them their duties to perform towards the blood ;
和 这 脾 有 每个 和 全部 的 他们 他们的 职责 到 履行 向 这 血 ;

脾脏也各自承担着对血液的职责；

[ænd; ənd][lɑːst] , [bʌt; bət][nɒt] [liːst] , [ðæt] [ðə; ði][skɪn] , [wen] [ɪn][ə; eɪ] [steɪt] [ɒv; əv] [helθ] ,
and last , but not least , that the skin , when in a state of health ,
和 最后的 , 但 不是 至少 , 那 这 皮肤 , 什么时候 在 一个 状态 的 健康 ,

最后，但同样重要的是，当皮肤处于健康状态时，

[ə'sɪsts] [ðem; ðəm][ɪn][nəʊ] [smɔːl] [dɪ'griː] [ɪn] [pə'fɔːmɪŋ] [ðeə(r)] ['sevrəl] ['fʌŋkʃ(ə)nz] .
assists them in no small degree in performing their several functions .
助攻 他们 在 不 小的 程度 在 表演 他们的 一些 函数 .

在很大程度上帮助他们履行各自的职能。

[bʌt; bət][ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)]['ʌðə(r)][glændz] [wɪtʃ] [rɪ'siːv] [ə'sɪstəns] [frɒm; frəm][ðə; ði][skɪn][ɪn][ðə; ði]
But there are other glands which receive assistance from the skin in the
但 那里 是 其他 腺体 哪个 收到 协助 从 这 皮肤 在 这
[pə'fɔːməns] [ɒv; əv][ðeə(r)]['djuːtiz] .
performance of their duties .
表现 的 他们的 职责 .

但还有其他腺体在履行其职责时需要皮肤的帮助。

[wiː; wi][rɪ'fɜː(r)][tuː; tə] [ðəʊz] [dɪ'strɪbjuːtɪd; 'dɪstrɪbjuːtɪd][hɪə(r)][ænd; ənd][ðeə(r)][ɪn][ðə; ði] [freɪm] - [wɜːk]
We refer to those distributed here and there in the frame - work
我们 参考 到 那些 分布式 这里 和 那里 在 这 框架 - 工作
[ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] ,
of the body ,
的 这 身体 ,

我们指的是那些零星分布在人体框架内的物质，

['nəʊtəbli][ɪn][ðə; ði][æk'sɪlə] , [ðə; ði] [grɔɪn] , [ænd; ənd]['ʌndə(r)][ðə; ði][skɪn][ɒv; əv][ðə; ði] [nek] ,
notably in the axilla , the groin , and under the skin of the neck ,
尤其 在 这 腋窝 , 这 腹股沟 , 和 在下面 这 皮肤 的 这 脖子 ,

尤其是在腋窝、腹股沟和颈部皮肤下，

[ænd; ənd] [huːz] ['fʌŋkʃ(ə)nz] [ɑː(r); ə(r)][tuː; tə]['pjʊərɪfaɪ] , [ɪn][sʌm; səm] [wei] [ɔː(r)]['ʌðə(r)] ,
and whose functions are to purify , in some way or other ,
和 谁 函数 是 到 净化 , 在 一些 方式 或者 其他 ,

其功能在于以某种方式进行净化，

[ðə; ði]['mætə(r)] [kə'lektɪd] [baɪ][ə; eɪ]['sɪəriːz][ɒv; əv]['ves(ə)lz] [kɔːld] [ðə; ði] [lɪm'fætɪks] ,
the matter collected by a series of vessels called the lymphatics ,
这 事情 集 经过 一个 系列 的 船只 称为 这 淋巴系统 ,

由一系列称为淋巴管的血管收集的物质，

[bɪ'fɔː(r)][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ə'gen] [ə'plaɪd] [tuː; tə][ðə; ði] [p'ɜːpəsɪz] [ɒv; əv][njuˈtrɪʃ(ə)n] .
before it is again applied to the purposes of nutrition .
前 它 是 再次 应用 到 这 目的 的 营养 .

在再次用于营养目的之前。

“ [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv]['fluːɪd] , ” [sez] [ə; eɪ] [wel] - [nəʊn] [ˌfɪzi'ɒlədʒɪst] ,
“ The amount of fluid , ” says a well - known physiologist ,
“ 这 数量 的 体液 , ” 说道 一个 出色地 - 已知 生理学家 ,

一位知名生理学家说：“体液的量……”

“ [eks'heil][frɒm; frəm][ðə; ði][skɪn][ænd; ənd] [lʌŋz] [ɪn] ['twenti] - [fɔː(r)] ['aʊəz] , ['ævərɪdʒɪz][ə'baʊt] [θriː]
“ exhaled from the skin and lungs in twenty - four hours , averages about three
“ 呼气 从 这 皮肤 和 肺 在 二十 - 四 小时 , 平均值 关于 三
[ɔː(r)][fɔː(r)] [paʊndz] .
or four pounds .
或者 四 磅 .

“24 小时内从皮肤和肺部呼出的热量平均约为三到四磅。

[ænd; ənd][ðeə(r)][ɪz] [gʊd] ['riːz(ə)n][tuː; tə] [θɪŋk] [ðæt] [ðɪs] [ɪk'skriːʃn] [ɪz][ɒv; əv][ðə; ði] ['greɪtɪst]
And there is good reason to think that this excretion is of the greatest
和 那里 是 好的 原因 到 思考 那 这 排泄 是 的 这 最

[ɪm'pɔːt(ə)ns] [ɪn] ['kæriɪŋ] [ɒf] ['sɜːt(ə)n] ['sʌbstəns] [ðæt] [wʊd] [pruːv] [ɪn'dʒʊəriəs] [ɪf] [ə'laʊd] [tuː; tə]
importance in carrying off certain substances that would prove injurious if allowed to
重要性 在 携带 离开 肯定 物质 那 会 证明 有害的 如果 允许 到

[rɪ'meɪn] [ɪn][ðə; ði] [blʌd] .
remain in the blood .
保持 在 这 血 .

有充分理由认为，这种排泄对于清除某些如果留在血液中就会造成伤害的物质至关重要。

“ [ðæt] [wɪtʃ] [ɪz] [kɔːld] [ðə; ði] - ['sɪstəm] ,
“ That which is called the Hydrophatic system ,
“ 那 哪个 是 称为 这 - 系统 ,

“那被称为水系的物质，

['prəʊsiːdz] [ə'pɒn][ðə; ði][plæn][ɒv; əv] [ɪn'kriːsɪŋ] [ðə; ði] [kju'teɪniəs] [ˌekshə'leɪʃn] [tuː; tə][ə; eɪ] ['veri] [lɑːdʒ]
proceeds upon the plan of increasing the cutaneous exhalation to a very large
收益 之上 这 计划 的 增加 这 皮肤 呼气 到 一个 非常 大的

[ə'maʊnt] ;
amount ;
数量 ;

按照增加皮肤呼气量的计划进行；

[ænd; ənd][ðeə(r)] [siːm] [mʌtʃ] ['evɪdəns] [ðæt] ['sɜːt(ə)n] [ˌdelə'tɪəriəs] ['mætəz] ,
and there seems much evidence that certain deleterious matters ,
和 那里 似乎 很多 证据 那 肯定 有害的 事情 ,

而且似乎有很多证据表明，某些有害因素，

[ðə; ði] ['prez(ə)ns] [ɒv; əv] [wɪtʃ] [ɪn][ðə; ði] [blʌd] [gɪvz] [raɪz][tuː; tə] [gaʊt] , ['ruːmətɪzəm] ,
the presence of which in the blood gives rise to gout , rheumatism ,
这 在场 的 哪个 在 这 血 给予 上升 到 痛风 , 风湿病 ,

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] ,
etc ,
ETC ,

血液中该物质的存在会导致痛风、风湿病等疾病。

[ɑː(r); ə(r)] [drɔːn] [ɒf] [frɒm; frəm][ˌaɪ 'tiː][mɔː(r)] ['spiːdəli] [ænd; ənd] ['sɜːt(ə)nli] [ɪn] [ðɪs] [wei] [ðæn; ðən][ɪn]
are drawn off from it more speedily and certainly in this way than in
是 绘制 离开 从 它 更多的 迅速地 和 当然 在 这 方式 比 在

['eni] ['ʌðə(r)] .
any other .
任何 其他 .

通过这种方式，人们能够比通过任何其他方式更快、更确定地从中脱离出来。

” [ɪf] [speɪs] [pə'mɪtɪd] ,
” If space permitted ,
” 如果 空间 允许 ,

“如果篇幅允许的话，

[ðə; ði][juː'tɪləti][ɒv; əv][ðə; ði] [skɪn] [æz; əz][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] ['greɪtɪst] [ɪ'mʌŋktərɪ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['sɪstəm]
the utility of the skin as one of the greatest emunctories of the system
这 公用事业 的 这 皮肤 作为 一 的 这 最 宣教 的 这 系统

[mait] [biː; bi] [mʌtʃ] [ɪn'lɑːdʒd] [ə'pɒn] ;
might be much enlarged upon ;
可能 是 很多 放大 之上 ;

皮肤作为人体最重要的排泄器官之一，其作用还有很大的拓展空间；

[wiː; wi] [trʌst] , [haʊ'evə(r)] , [wiː; wi][hæv; həv] [sed] [kwaɪt] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [ɪ'stæblɪʃ] [ɪts] [ɪm'pɔːt(ə)ns] [ɪn]
we trust , however , we have said quite enough to establish its importance in
我们 相信 , 然而 , 我们 有 说 相当 足够的 到 建立 它是 重要性 在
[ðə; ði]['ænɪm(ə)l] [ɪ'kɒnəmi] .
the animal economy .
这 动物 经济 .

不过，我们相信，我们已经充分说明了它在动物经济中的重要性。

['tʃæptə(r)] [tuː] .
Chapter Two .
章 二 .

第二章

[haʊ] [tuː; tə] [meɪn'teɪn] [ðə; ði] [skɪn] [ɪn] [helθ] .
How to Maintain the Skin in Health .
如何 到 维持 这 皮肤 在 健康 .

如何保持皮肤健康。

[ɪf] [ðə; ði] [skɪn] [ðen] , [ɪz][æn; ən] [ɪ'mʌŋktərɪ] [ɒv; əv][səʊ] [mʌtʃ] ['kɒnsɪkwəns] ,
If the skin then , is an emunctory of so much consequence ,
如果 这 皮肤 然后 , 是 一个 宣教 的 所以 很多 结果 ,

如果皮肤是如此重要的排泄器官，

[æz; əz][wiː; wi][hæv; həv] [ɪn'devə(r)] [tuː; tə] [ʃəʊ] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][biː; bi] , [ˌaɪ 'tiː][stændz][tuː; tə]['riːz(ə)n] ,
as we have endeavoured to shew it to be , it stands to reason ,
作为 我们 有 努力 到 展示 它 到 是 , 它 站立 到 原因 ,

正如我们努力证明的那样，这是合乎逻辑的。

[ðæt] ['iːv(ə)n][ðə; ði] [ɪm'pɑːʃ(ə)l] [pə'fɔːməns] [ɒv; əv][ɪts] ['fʌnkʃ(ə)nz] , [ɪz][ˌɪnkəm'pætəb(ə)l] [wɪð] ['helθf(ə)l]
that even the impartial performance of its functions , is incompatible with healthful
那 甚至 这 公正 表现 的 它是 函数 , 是 不相容 和 健康的
[ɪg'zɪstəns] .
existence .
存在 .

即使公正地履行其职能，也与健康的生存状态不相容。

[wʌn] [mait] [gəʊ]['fɑːðə(r)][ænd; ənd]['bəʊldli][ə'vɜː(r)] , [ðæt] [ə; eɪ]['pɜːs(ə)n] [huː] [ɪz][ə; eɪ]['streɪndʒə(r)][tuː; tə]
One might go farther and boldly aver , that a person who is a stranger to
一 可能 去 更远 和 大胆地 断言 , 那 一个 人 WHO 是 一个 陌生人 到
[ðə; ði][bæθ.bɑːθ] ,
the bath ,
这 洗澡 ,

甚至可以更进一步，大胆断言，一个对浴室一无所知的人，

[ɪz][æz; əz] [mʌtʃ] [tuː; tə][biː; bi] ['piti] [æz; əz][ə; eɪ] ['biːɪŋ] [wɪð] ['əʊnli][wʌn] [lʌŋ] ;
is as much to be pitied as a being with only one lung ;
是 作为 很多 到 是 可怜的 作为 一个 存在 和 仅有的 一 肺 ;

就像只有一个肺的人一样，令人同情；

[bəuθ] [meɪ] [ɪg'zɪst] , ['naɪðə(r)][lɪv; laɪv] .
both may exist , neither live .
两个都 可能 存在 , 两者都不 居住 .

两者可能存在，但都不实际存在。

[ɒn] [ðə; ði]['ʌðə(r)][hænd] ,
On the other hand ,
在 这 其他 手 ,

另一方面，

[ˌaɪ 'tiː] ['kænɒt] [biː; bi] [dɪ'naɪd] [ðæt] [ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [θ'aʊzəndz] [ɒv; əv] [men] [ænd; ənd] ['wɪmɪn] [ɪn] [ðiːz]
it cannot be denied that there are thousands of men and women in these
它 不能 是 否认 那 那里 是 数千 的 男人 和 女性 在 这些
['aɪləndz] ,
islands ,
岛屿 ,

不可否认，这些岛屿上有成千上万的男女居民。

[huː] [siːm] [tuː; tə] [ɪn'dʒɔɪ] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] [ʃeə(r)] [ɒv; əv] [rəʊ'bʌst] [helθ] ,
who seem to enjoy a large share of robust health ,
WHO 似乎 到 享受 一个 大的 分享 的 强壮的 健康 ,

他们似乎大多都拥有强健的体魄，

[ænd; ənd] [huː] [pə'zes] [wɒt] [ə'ʃʊərəns] ['kʌmpəniz] [wʊd] [kɔːl] , “ [gʊd] [laɪvz; lɪvz] ,
and who possess what assurance companies would call , “ good lives ,
和 WHO 具有 什么 保证 公司 会 称呼 , “ 好的 生活 ,

他们拥有保险公司所谓的“美好生活”，

” [bʌt; bət] [huː] ['nevə(r)] [ɪn'dʌldʒ] [ɪn] [ðə; ði] ['lʌkʃəri] [ɒv; əv] ['aɪðə(r)] [ə; eɪ] [bæθ.bɑːθ] [ɔː(r)] [ə; eɪ] ['bedruːm] [tʌb]
” but who never indulge in the luxury of either a bath or a bedroom tub
” 但 WHO 绝不 放纵 在 这 奢华 的 任何一个 一个 洗澡 或者 一个 卧室 浴缸
.
.
.

但他们却从未享受过泡澡或使用卧室浴缸的乐趣。

[bʌt; bət] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] ['dʒen(ə)rəli] [biː; bi] [faʊnd] , [ðæt] [ðiːz] ['piːp(ə)l] [bɪ'lɒŋ] [tuː; tə] [ðə; ði] [aʊt] - [dɔː(r)]
But it will generally be found , that these people belong to the out - door
但 它 将要 一般来说 是 成立 , 那 这些 人们 属于 到 这 出去 - 门
['wɜːkɪŋ] ['klɑːsɪz] ,
working classes ,
在职的 课程 ,

但通常情况下，这些人属于户外劳动阶级。

[huː] [teɪk] [ə'bʌndənt] ['eksəsaɪz] [ɪn] [ðə; ði] ['əʊpən] [eə(r)] ,
who take abundant exercise in the open air ,
WHO 拿 丰富 锻炼 在 这 打开 空气 ,

经常在户外进行锻炼的人，

['piːp(ə)l] [huːz] [pɔːrz] [ɑː(r); ə(r)] [kept] ['peɪt(ə)nt; 'pæt(ə)nt] [baɪ] [ðə; ði] [tɔɪl] [ðeɪ] [ˌʌndə'gəʊ] , [ænd; ənd] [huː]
people whose pores are kept patent by the toil they undergo , and who
人们 谁 毛孔 是 保留 专利 经过 这 辛劳 他们 经历 , 和 WHO
,
,
,

那些因辛勤劳作而毛孔始终保持畅通的人，

[mɔːr'əʊvə(r)] , [pə'zes] [kə'peɪʃəs] [lʌŋz] , [səb'stænʃ(ə)l] ['lɪvər] [ænd; ənd] ['helθi] ['kɪdniz] .
moreover , possess capacious lungs , substantial livers and healthy kidneys .
而且 , 具有 宽敞 肺 , 重大的 肝脏 和 健康 肾脏 .

此外，还拥有宽敞的肺、健全的肝脏和健康的肾脏。

[ˌnevəðə'les] , [dɪd] [ðiːz] [seɪm] [p'ɜːsənz] [meɪk] [ə; eɪ] ['præktɪs] [ɒv; əv] ['kɒnstəntli] ['juːzɪŋ] [sʌm; səm]
Nevertheless , did these same persons make a practice of constantly using some
尽管如此 , 做过 这些 相同的 人 制作 一个 实践 的 不断地 使用 一些
[fɔːm] [ɒv; əv] [bæθ.bɑːθ] ,
form of bath ,
形式 的 洗澡 ,

然而，这些人是否经常使用某种形式的沐浴方式呢？

[ðeɪ] [wʊd] [θrəʊ] [fɑː(r)] [les] [streɪn] [ə'pɒn] [ðeə(r)] [ɪn'tɜːn(ə)l] ['ɔːrgənz] , [ðeə(r)] [blʌd] [wʊd] [biː; bi]
they would throw far less strain upon their internal organs , their blood would be
他们 会 扔 远的 较少的 拉紧 之上 他们的 内部的 器官 ， 他们的 血 会 是
['pjʊrər] ,
purer ,
更纯净 ，

这样一来，它们对内脏器官的压力就会小得多，血液也会更纯净。

[ænd; ənd] [ðeə(r)] [maɪndz] ['kɒnsɪkwəntli] ['laɪtə(r)] , [ænd; ənd] [ðeɪ] [wʊd] [stænd] [fɑː(r)] [les] [tʃɑːns]
and their minds consequently lighter , and they would stand far less chance
和 他们的 思想 最后 打火机 ， 和 他们 会 站立 远的 较少的 机会
[ɒv; əv] ['kætʃɪŋ] [kəʊld] ,
of catching cold ,
的 捕捉 寒冷的 ，

因此，他们的心情会更加轻松，患感冒的几率也会大大降低。

[ænd; ənd] [sə'kʌm] [tuː; tə] [ˌɪnflə'meɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [sʌm; səm] ['vaɪt(ə)l] [pɑːt] .
and succumbing to inflammation of some vital part .
和 屈服 到 炎 的 一些 必不可少的 部分 .

并因重要部位发炎而死亡。

[ə; eɪ] ['pɜːs(ə)n] [huːz] [skɪn] [ɪz] [nɒt] [ɪn] ['iːzi] ['wɜːkɪŋ] ['ɔːdə(r)] ,
A person whose skin is not in easy working order ,
一个 人 谁 皮肤 是 不是 在 简单的 在职的 命令 ，

皮肤状况不佳的人

[ænd; ənd] [huː] [dɪ'pendz] [ə'pɒn] [ɪg'zɜːʃn] [ænd; ənd] ['eksəsaɪz] [ə'ləʊn] , [fɔː(r); fə(r)] ['kiːpɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [ʌp]
and who depends upon exertion and exercise alone , for keeping it up
和 WHO 取决于 之上 用力 和 锻炼 独自的 ， 为了 保持 它 向上
[tuː; tə] [ðə; ði] [mɑːk] ,
to the mark ,
到 这 标记 ，

而那些仅仅依靠努力和锻炼来保持状态的人，

[mʌst; məst] , [ɪf] [θrəʊn] [ɒn] [ə; eɪ] [bed] [ɒv; əv] ['sɪknəs] ,
must , if thrown on a bed of sickness ,
必须 ，如果 抛掷 在 一个 床 的 疾病 ，

如果卧病在床，必须

[hæv; həv] [ə; eɪ] ['hɑːdə(r)] ['strʌg(ə)l] [fɔː(r); fə(r)] [laɪf] [ðæn; ðən] [wʌn] [huːz] [skɪn] [ɪz] , [ɪn] ['evri] [sens] [ɒv; əv]
have a harder struggle for life than one whose skin is , in every sense of
有 一个 更难 斗争 为了 生活 比 一 谁 皮肤 是 ， 在 每一个 感觉 的
[ðə; ði] [wɜːd] ,
the word ,
这 单词 ，

与那些皮肤在各个方面都……的人相比，他们生存的斗争更加艰难。

[ə; eɪ] ['helθi] [wʌn] .
a healthy one .
一个 健康 一 .

健康的。

['evriθɪŋ] [siːm] [tuː; tə] [pɔɪnt] [tuː; tə] [ðə; ði] [kən'kluːʒn] [ðæt] [ðə; ði] [helθ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [skɪn] [ɪz] [ə; eɪ]
Everything seems to point to the conclusion that the health of the skin is a
一切 似乎 到 观点 到 这 结论 那 这 健康 的 这 皮肤 是 一个
['mætə(r)] [ɒv; əv] ['pærəmaʊnt] [ɪm'pɔːt(ə)ns] [tuː; tə] [ðə; ði] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ,
matter of paramount importance to the individual ,
事情 的 派拉蒙 重要性 到 这 个人 ，

种种迹象表明，皮肤健康对个人而言至关重要。

[wiː; wi] ['kænɒt] ['ðeəfɔː(r)] [biː; bi] [rɒŋ] [ɪf] [wiː; wi] [dɪ'vəʊt] [ðɪs] ['tʃæptə(r)] [tuː; tə] [ðə; ði] [kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n]
we cannot therefore be wrong if we devote this chapter to the consideration
我们 不能 所以 是 错误的 如果 我们 奉献 这 章 到 这 考虑
[ɒv; əv] [ðə; ði] [best] [miːnz] [wɪ'ðɪn] ['aʊə(r)] [riːtʃ] ,
of the best means within our reach ,
的 这 最好的 方法 之内 我们的 抵达 ,

因此，如果我们把本章专门用来探讨我们力所能及的最佳方法，那我们就不会错。

[ɒv; əv] [meɪn'teɪnɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [ɪn] [ə; eɪ] [saʊnd] [ænd; ənd] ['vɪgərəs] [kən'dɪʃn] .
of maintaining it in a sound and vigorous condition .
的 保持 它 在 一个 声音 和 蓬勃 状况 .

保持其健康强壮的状态。

[səʊ] ['ɪntɪmət] [ɪz] [ðə; ði] [kə'nekʃn] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] [skɪn] [ænd; ənd] [ɪn'tɜːn(ə)l] ['ɔːrgənz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɒdi]
So intimate is the connection between the skin and internal organs of the body
所以 亲密的 是 这 联系 之间 这 皮肤 和 内部的 器官 的 这 身体
,
,
,

皮肤与人体内部器官之间的联系是如此紧密，

[ænd; ənd] [səʊ] ['kɒnstəntli] [ænd; ənd] [ɪn'ses(ə)ntli] [duː; də] [ðeɪ] [ækt] [ænd; ənd] [ˌɑːr 'iː] - [ækt] [ɒn] [iːtʃ]
and so constantly and incessantly do they act and re - act on each
和 所以 不断地 和 不已 做 他们 行为 和 关于 - 行为 在 每个
['ʌðə(r)] ,
other ,
其他 ,

他们就这样不断地相互影响、相互制约。

[ðæt] [ðə; ði] [steɪt] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['fɔːmə(r)] [meɪ] ['dʒen(ə)rəli] [biː; bi] ['teɪkən] [æz; əz] [ə; eɪ] [kiː] [tuː; tə] [ðə; ði]
that the state of the former may generally be taken as a key to the
那 这 状态 的 这 以前的 可能 一般来说 是 已采取 作为 一个 钥匙 到 这
[kən'dɪʃn] [ɒv; əv] [ðə; ði] [həʊl] ['sɪstəm] .
condition of the whole system .
状况 的 这 所有的 系统 .

通常情况下，前者的状态可以被视为整个系统状况的关键。

[ɪf] [ðə; ði] [skɪn] [biː; bi] [draɪ] , [hɑːʃ] , [hɒt] [ɔː(r)] [ɪn] ['eni] [wei] [pə'zest] [ɒv; əv] [æn; ən] [ʌn'kʌmftəb(ə)l]
If the skin be dry , harsh , hot or in any way possessed of an uncomfortable
如果 这 皮肤 是 干燥 , 残酷的 , 热的 或者 在 任何 方式 拥有 的 一个 不舒服
['fiːlɪŋ] ,
feeling ,
感觉 ,

如果皮肤干燥、粗糙、发热或有任何不适感，

[ðə; ði] ['dʒen(ə)rəl] [helθ] [ɪz] , [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [taɪm] ['biːɪŋ] , [aʊt] [ɒv; əv] ['ɔːdə(r)] ,
the general health is , for the time being , out of order ,
这 一般的 健康 是 , 为了 这 时间 存在 , 出去 的 命令 ,

目前整体健康状况不佳。

[ɔː(r)] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [biː; bi] [kəʊld] [ɔː(r)] [rʌf] [ænd; ənd] ['tʃɪli] , [ðə; ði] [helθ] [mʌst; məst] [biː; bi] [bɪ'ləʊ] [pɑː(r)] ,
or if it be cold or rough and chilly , the health must be below par ,
或者 如果 它 是 寒冷的 或者 粗糙的 和 寒冷 , 这 健康 必须 是 以下 帕 ,

如果天气寒冷或恶劣，则说明健康状况欠佳。

['iːv(ə)n] [ɔːl'ðəʊ] [ðæt] [steɪt] [ɒv; əv] ['biːɪŋ] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [bʌt; bət] ['məʊmənt(ə)ri] .
even although that state of being should be but momentary .
甚至 虽然 那 状态 的 存在 应该 是 但 瞬间 .

即使这种状态应该只是短暂的。

[ə; eɪ] ['fiːlɪŋ] [ɒv; əv] [wɔːmθ] , ['kʌmfət] [ænd; ənd][ˌdʒiːni'æləti] , [pəː'veid, pə-][ðə; ði][skɪn][ɒv; əv][ðə; ði]
A feeling of warmth , comfort and geniality , pervades the skin of the
一个 感觉 的 温暖 , 舒适 和 温和 , 普遍存在 这 皮肤 的 这
[mæn] [huː] [ɪz] [wel] ;
man who is well ;
男人 WHO 是 出色地 ;

健康的人浑身上下都散发着温暖、舒适和亲切的感觉;

[dɪ'praɪvd] [ɒv; əv] [ðɪs] ['fiːlɪŋ] [hiː; hi][ɪz] [dɪ'praɪvd] [ɒv; əv] [helθ] , [hiː; hi][ɪz] [ɪl] , [ə'kjuːtli] [ˌsʌbə'kjuːtli] ,
deprived of this feeling he is deprived of health , he is ill , acutely subacutely ,
被剥夺的 的 这 感觉 他 是 被剥夺的 的 健康 , 他 是 患病的 , 急性 亚急性 ,
[ɔː(r)] ['krɒnɪkli] [ɪl] .
or chronically ill .
或者 慢性 患病的 .

失去这种感觉，他就失去了健康，他生病了，无论是急性病、亚急性病还是慢性病。

['daɪət] : — [ðə; ði] ['ɪnfluəns] [ɒv; əv]['daɪət][ɒn][ðə; ði][skɪn][ɪz] ['veri] [greɪt] .
DIET : — The influence of diet on the skin is very great .
饮食 : — 这 影响 的 饮食 在 这 皮肤 是 非常 伟大的 .

饮食：——饮食对皮肤的影响非常大。

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ][fækt] [wɪtʃ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [bɔːn] [ɪn][maɪnd][baɪ][ɔːl] ,
This is a fact which should be borne in mind by all ,
这 是 一个 事实 哪个 应该 是 出生 在 头脑 经过 全部 ,

这是所有人都应该牢记的事实。

[bʌt; bət] [ɪ'speʃəli] [baɪ] [ðəʊz] [huː] [ɑː(r); ə(r)]['sʌbdʒɪkt][tuː; tə] ['eni] [kaɪnd][ɒv; əv][skɪn] [kəm'pleɪnt] ,
but especially by those who are subject to any kind of skin complaint ,
但 尤其 经过 那些 WHO 是 主题 到 任何 种类 的 皮肤 抱怨 ,

尤其对于那些容易患上各种皮肤疾病的人来说，

[ɔː(r)][tuː; tə] [gaʊt] [ɔː(r)] ['ruːmətɪzəm] .
or to gout or rheumatism .
或者 到 痛风 或者 风湿病 .

或者患上痛风或风湿病。

[ðə; ði]['lætə(r)] [dɪ'ziːz] , [frɒm; frəm] [wɪtʃ] [səʊ] ['meni] ['piːp(ə)l] ['sʌfə(r)] [ˌpɪəri'ɒdɪkli] , [ɪz] , [wɪð] [ə; eɪ]
The latter disease , from which so many people suffer periodically , is , with a
这 后者 疾病 , 从 哪个 所以 许多 人们 遭受 定期 , 是 , 和 一个
[gʊd] [ʃəʊ] [ɒv; əv] ['riːz(ə)n] ,
good show of reason ,
好的 展示 的 原因 ,

后一种疾病，许多人周期性地遭受其困扰，从充分的理由来看，

[bɪ'liːvd] [tuː; tə][biː; bi] [kɔːzd] [baɪ][ə; eɪ][ˌsuːpərə'bʌndəns; ˌsjuːpərə'bʌndəns][ɒv; əv]['æsɪd][ɪn][ðə; ði] [blʌd] .
believed to be caused by a superabundance of acid in the blood .
相信 到 是 导致 经过 一个 过多 的 酸 在 这 血 .

据信是由血液中酸性物质过多引起的。

[ðɪs] ['æsɪd][ɪz] ['iːzəli] [gɒt] [rɪd][ɒv; əv][æt; ət][məʊst] [taɪmz] ,
This acid is easily got rid of at most times ,
这 酸 是 容易地 得到 摆脱 的 在 最多 时代 ,

这种酸大多数情况下都很容易去除。

[baɪ] [miːnz] [ɒv; əv][ðə; ði]['sensəb(ə)l][ænd; ənd][ɪn'sensəb(ə)l] [ˌpɜːspə'reɪʃn] ; [bʌt; bət] [ɪf] , [θruː]
by means of the sensible and insensible perspiration ; but if , through
经过 方法 的 这 明智的 和 麻木不仁 汗 ; 但 如果 , 通过
[sʌm; səm]['erə(r)][ɪn]['daɪət] ,
some error in diet ,
一些 错误 在 饮食 ,

通过有感觉和无感觉的出汗；但如果由于饮食上的某些错误，

[æn; ən]['ɪrɪtəb(ə)l] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði]['mju:kəs] ['membreɪn] [ɒv; əv][ðə; ði][ˌælɪ'mentərɪ][kə'næl][ɪz] [prə'dju:st] ,

an irritable condition of the mucous membrane of the alimentary canal is produced ,

一个 易怒的 状况 的 这 粘液 膜 的 这 消化 运河 是 生产 ,

导致消化道黏膜出现刺激症状。

[ænd; ənd][ə; eɪ]['lɑ:dʒə(r)] [prə'pɔ:ʃ(ə)n] [ɒv; əv]['æsɪd][ðæn; ðən]['ju:ʒuəl][ɪz][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] ;

and a larger proportion of acid than usual is the result ;

和 一个 更大的 部分 的 酸 比 通常 是 这 结果 ;

结果就是酸的含量比平时高得多;

[ænd; ənd] [ɪf] [æt; ət][ɔ:(r)][ə'baʊt][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ['sʌmθɪŋ] — [ə; eɪ][kəʊld] , [ɔ:(r)] [tʃɪl] ,

and if at or about the same time something — a cold , or chill ,

和 如果 在 或者 关于 这 相同的 时间 某物 — 一个 寒冷的 , 或者 寒意 ,

如果与此同时或前后发生了某种事情——感冒或发冷,

[fɔ:(r); fə(r)] ['ɪnstəns] — [ˌɪntə'fiəz] [wɪð] [ðə; ði] [fri:] ['ækʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði][skɪn] ,

for instance — interferes with the free action of the skin ,

为了 实例 — 干扰 和 这 自由的 行动 的 这 皮肤 ,

例如——干扰皮肤的自由活动,

[ˌaɪ 'ti:][stændz][tu:; tə]['ri:z(ə)n] [ðæt] [æn; ən] [ə'tæk] [ɒv; əv][ðə; ði][əʊld] ['enəmi] , [gaʊt] , [ɔ:(r)] [ru'mætɪk] [gaʊt] [wɪl] [ˌsu:pə'vi:n; ˌsju:pə'vi:n] ,

it stands to reason that an attack of the old enemy , gout , or rheumatic gout will supervene ,

它 站立 到 原因 那 一个 攻击 的 这 老的 敌人 , 痛风 , 或者 风湿病 痛风 将要 超导 ,

由此可见,老对手痛风或风湿性痛风很可能会再次发作。

[ænd; ənd][ðə; ði]['kærəktə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [ə'tæk] [wɪl] ['greɪtli] [dɪ'pend] [ɒn][ðə; ði] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði] ['peɪʃənts] ['sɪstəm] [æt; ət][ðə; ði][taɪm] .

and the character of the attack will greatly depend on the condition of the patient's system at the time .

和 这 特点 的 这 攻击 将要 非常 依赖 在 这 状况 的 这 患者 系统 在 这 时间 .

攻击的性质将很大程度上取决于患者当时的身体状况。

[ɪf] [hi:; hi][bi:; bi] [fʊl] ['blʌdɪd] [ænd; ənd][rəʊ'bʌst][ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi][ə'kju:t][ɔ:(r)][sʌb] - [ə'kju:t] .

If he be full blooded and robust it may be acute or sub - acute .

如果 他 是 满的 血腥 和 强壮的 它 可能 是 急性 或者 子 - 急性 .

如果他体格健壮、血统纯正,那么可能是急性或亚急性。

[ðʌs] [ˌaɪ 'ti:]['ɒf(ə)n] ['hæpənz] [ðæt] [æt; ət][ðə; ði] ['veri] [taɪm] [wen] [ə; eɪ][mæn][ɒv; əv] [ru'mætɪk] [daɪ'æθɪsɪs][ɪz][ɪn]['faɪnɪst] [fɔ:m] ,

Thus it often happens that at the very time when a man of rheumatic diathesis is in finest form ,

因此 它 经常 发生 那 在 这 非常 时间 什么时候 一个 男人 的 风湿病 素质 是 在 最好的 形式 ,

因此,经常会出现这样的情况:当一个患有风湿病体质的人身体状况最佳时,

[hi:; hi][ɪz] ['sʌd(ə)nli] [leɪd] ['prɒstreɪt] [baɪ][ðə; ði] [rɪ'tɜ:n] [ɒv; əv][hɪz; ɪz][fəʊ] .

he is suddenly laid prostrate by the return of his foe .

他 是 突然 铺设 前列腺 经过 这 返回 的 他的 敌人 .

敌人的再次来袭,令他猝不及防,狼狈不堪。

[ɪf] , [ɒn][ðə; ði]['ʌðə(r)][hænd] , [hi:; hi][bi:; bi][nɒt][ɒv; əv][ə; eɪ] [fʊl] ['hæbɪt] ,

If , on the other hand , he be not of a full habit ,

如果 , 在 这 其他 手 , 他 是 不是 的 一个 满的 习惯 ,

另一方面,如果他还没有完全养成习惯,

[ðə; ði] [dɪ'zi:z] [wɪl] [bi:; bi] [les] ['vaɪələnt][ɪn][ɪts]['neɪtʃə(r)] , [ænd; ənd] [ðɪs] ['prɒbəbli] [ə'kaʊnts] [fɔ:(r); fə(r)]
the disease will be less violent in its nature , and this probably accounts for
这 疾病 将要 是 较少的 暴力 在 它是 自然 , 和 这 大概 账户 为了
[ðə; ði][fækt] ,
the fact ,
这 事实 ,

这种疾病的严重程度会降低，这或许可以解释以下事实：

[ðæt] [men] [ɒv; əv][speə(r)]['hæbɪt][ɑ:(r); ə(r)] , [æz; əz][ə; eɪ] [ru:l] ,
that men of spare habit are , as a rule ,
那 男人 的 空闲的 习惯 是 , 作为 一个 规则 ,

那些衣着邋遢的男人，通常都是

['keɪpəb(ə)l][ɒv; əv] ['weðərɪŋ] [mɔ:(r)] [ru'mætɪk] [stɔ:rmz] [ðæn; ðən] [men] [hu:] [hæv; həv] [bi:n] [kɑ:st][ɪn]
capable of weathering more rheumatic storms than men who have been cast in
有能力的 的 风化 更多的 风湿病 暴风雨 比 男人 WHO 有 到过 投掷 在
[ə; eɪ]['lɑ:dʒə(r)] [məʊld] .
a larger mould .
一个 更大的 模具 .

比那些被塑造成更大模子的人更能经受住风湿病的折磨。

[nəʊ]['medɪk(ə)l][mæn] [naʊ] - [ə; eɪ] - [deɪz] [θɪŋks] [ɒv; əv] [prɪ'skraɪbɪŋ] [fɔ:(r); fə(r)][ə; eɪ]['peɪʃ(ə)nt] [wɪ'ðaʊt]
No medical man now - a - days thinks of prescribing for a patient without
不 医疗的 男人 现在 - 一个 - 天 思考 的 处方 为了 一个 病人 没有
[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ['gɪvɪŋ] [hɪm] [əd'vaɪs][æz; əz][tu:; tə] [wɒt] [hi:; hi][ʃʊd; ʃəd] [i:t] ,
at the same time giving him advice as to what he should eat ,
在 这 相同的 时间 给予 他 建议 作为 到 什么 他 应该 吃 ,

如今，没有哪个医生会在给病人开药的同时，不同时给出饮食方面的建议。

[drɪŋk] , [ɔ:(r)] [ə'vɔɪd] .
drink , or avoid .
喝 , 或者 避免 .

喝，或者不喝。

[sʌm; səm] ['hʌndrəd] [j'iəz] [ə'gəʊ] , [fɪ'zɪʃən] [wɜ:(r); wə(r)] , [wi:; wi] [meɪ] [prɪ'zju:m] , [nɒt] [səʊ] [skɪld]
Some hundred years ago , physicians were , we may presume , not so skilled
一些 百 年 前 , 医生 是 , 我们 可能 估 , 不是 所以 熟练
[æz; əz][wi:; wi][ɑ:(r); ə(r)] [naʊ] - [ə; eɪ] - [deɪz] ,
as we are now - a - days ,
作为 我们 是 现在 - 一个 - 天 ,

大约一百年前，医生的医术可能不如我们现在这样精湛。

[bʌt; bət]['naɪðə(r)][wɜ:(r); wə(r)] [ðeɪ] [səʊ][æpt][tu:; tə] [lu:z] [ðəm'selvz] [ɪn] [ðæt] ['læbərɪnθ] [wi:; wi] [meɪ]
but neither were they so apt to lose themselves in that labyrinth we may
但 两者都不 是 他们 所以 易于 到 失去 他们自己 在 那 迷宫 我们 可能
[kɔ:l] ['kɔzi:] - ,
call causae morborum ,
称呼 原因 - ,

但他们也并不容易迷失在我们称之为“病因”的迷宫中。

[ænd; ənd] [ðeɪ] ['nevə(r)] [lɒst] [saɪt] [ɒv; əv][ðə; ði] [steɪt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['stʌmək] [ænd; ənd] ['baʊəlz] .
and they never lost sight of the state of the stomach and bowels .
和 他们 绝不 丢失的 视线 的 这 状态 的 这 胃 和 肠道 .

他们始终关注着胃肠道的状况。

[ɪn'di:d] , [ðə; ði][ˌeksɪ'bɪʃ(ə)n][ɒv; əv] [ə'pɪəriənt] [wɒz; wəz]['ɒf(ə)n][ə; eɪ][kaɪnd][ɒv; əv] [ʃi:t] ['æŋkə(r)] [wɪð]
Indeed , the exhibition of aperients was often a kind of sheet anchor with
的确 , 这 展览 的 泻药 曾是 经常 一个 种类 的 床单 锚 和
[ðem; ðəm] ,
them ,
他们 ,

事实上，展览开胃菜往往是他们的一种精神支柱。

[wɪð] [wɪtʃ] [ðeɪ] [held] [ɒn] [wɪð] [dɪˌtɜːmɪ'neɪʃ(ə)n] [wen] ['evriθɪŋ] [els] [feɪld] [ðem; ðəm] ,
with which they held on with determination when everything else failed them ,
和 哪个 他们 握住 在 和 决心 什么时候 一切 别的 失败的 他们 ,

当其他一切都让他们失望时，他们却坚定地坚持了下来。

[ænd; ənd] [wiː; wi] [kæn; kən] ['skeəsli] [daʊt] [ðæt] [ðeɪ] [wɜː(r); wə(r)] ['ɒf(ə)n] [raɪt] [ɪn] ['duːɪŋ] [səʊ] .
and we can scarcely doubt that they were often right in doing so .
和 我们 能 几乎 怀疑 那 他们 是 经常 正确的 在 正在做 所以 .

我们几乎可以肯定，他们这样做往往是正确的。

[nɔː(r)] [ɪz] [ðə; ði] [bɪ'liːf] [səʊ] ['kɒmən] [wɪð] [ðə; ði] [ɪ'lɪtərət] ,
Nor is the belief so common with the illiterate ,
也不 是 这 信仰 所以 常见的 和 这 文盲 ,

这种观点在文盲中也并不常见。

[ðæt] [ɪf] [ə; eɪ] [mæn] [kæn; kən] [iːt] [ænd; ənd] [drɪŋk] ['mɒdərətli] [wel] ,
that if a man can eat and drink moderately well ,
那 如果 一个 男人 能 吃 和 喝 中等程度 出色地 ,

如果一个人能够适度地饮食，

[ðeə(r)] ['kænɒt] [biː; bi] [mʌtʃ] [ðə; ði] ['mætə(r)] [wɪð] [hɪm] , [səʊ] ['veri] [ɪ'rəʊniəs] ['ɑːftə(r)] [ɔːl] .
there cannot be much the matter with him , so very erroneous after all .
那里 不能 是 很多 这 事情 和 他 , 所以 非常 错误 后 全部 .

他应该没什么大问题，毕竟错得那么离谱。

['daɪət] [ɪz] [ɒv; əv] ['pærəmaʊnt] [ɪm'pɔːt(ə)ns] [wɪð] [ɔːl] [ɒv; əv] [ˌjuː 'es] , [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] ['sɪmplɪst] ['riːz(ə)n] ['pɒsəb(ə)l] .
Diet is of paramount importance with all of us , for the simplest reason possible .
饮食 是 的 派拉蒙 重要性 和 全部 的 我们 , 为了 这 最简单的 原因 可能的 .

饮食对我们所有人来说都至关重要，原因很简单。

['aʊə(r)] [blʌd] [ɪz] ['dʒenəˌreɪtɪd] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [fuːd] [wiː; wi] [iːt] , [ænd; ənd] [æz; əz] [ðə; ði] [blʌd] [ɪz] ,
Our blood is generated from the food we eat , and as the blood is ,
我们的 血 是 生成的 从 这 食物 我们 吃 , 和 作为 这 血 是 ,

我们的血液是由我们所吃的食物产生的，而血液本身也是如此，

[səʊ] [wɪl] [ðə; ði] ['sɪstəm] [biː; bi] , [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː] [hæz; həz] [tuː; tə] ['nʌrɪʃ] .
so will the system be , which it has to nourish .
所以 将要 这 系统 是 , 哪个 它 有 到 滋养 .

因此，系统也会如此，因为它需要滋养它。

[nəʊ] ['mætə(r)] [haʊ] ['klevə(r)] [ə; eɪ] ['meɪniə] , [ɔː(r)] [haʊ] [rɪtʃ] , [ɔː(r)] [haʊ] ['emɪnənt] ,
No matter how clever a mania , or how rich , or how eminent ,
不 事情 如何 聪明的 一个 狂热 , 或者 如何 富有的 , 或者 如何 杰出 ,

无论多么聪明的狂热，无论多么富有，无论多么杰出，

[ɪf] [hiː; hi] [ɪz] ['gɪlti] [ɒv; əv] ['erə(r)z] [ɪn] ['daɪət] ,
if he is guilty of errors in diet ,
如果 他 是 有罪的 的 错误 在 饮食 ,

如果他确实存在饮食方面的错误，

[hiː; hi] [ɪz] [bʌt; bət] [ə; eɪ] ['gəʊldən] [kɑːf] [wɪð] [fiːt] [ɒv; əv] [kleɪ] .
he is but a golden calf with feet of clay .
他 是 但 一个 金的 小牛 和 脚 的 黏土 .

他不过是一头金牛犊，却有着泥足。

[bʌt; bət] [hiː; hi] [huː] [laɪvz; lɪvz] [dʒu'dɪʃəsli] [ɪn] [ðə; ði] ['mætə(r)] [ɒv; əv] ['daɪət] ,
But he who lives judiciously in the matter of diet ,
但 他 WHO 生活 谨慎地 在 这 事情 的 饮食 ,

但是，凡在饮食方面懂得节制的人，

[pə'zesɪz] [ə; eɪ]['tru:li] ['mɑ:vələs] [əd'vɑ:ntɪdʒ]['əʊvə(r)][hɪz; ɪz] ['feloʊz] [hu:] [du:; də][nɒt] .
possesses a truly marvellous advantage over his fellows who do not .
拥有 一个 真的 奇妙 优势 超过 他的 伙伴们 WHO 做 不是 .

他比那些不具备这种能力的人拥有着真正惊人的优势。

[ə; eɪ][mæn][ɪn] [helθ] [ʃʊd; ʃəd] [bɪ'gɪn] [ðə; ði] [deɪ] ['ɜ:li] .
A man in health should begin the day early .
一个 男人 在 健康 应该 开始 这 天 早期的 .

身体健康的人应该早起。

[hi:; hi] [ɔ:t] [tu:; tə][hæv; həv][hɪz; ɪz] ['mɔ:nɪŋ] [tʌb] [baɪ][hɑ:f] - [pɑ:st]['sev(ə)n][æt; ət][ðə; ði] ['leɪtɪst] .
He ought to have his morning tub by half - past seven at the latest .
他 应该 到 有 他的 早晨 浴缸 经过 一半 - 过去的 七 在 这 最新的 .

他最迟应该在七点半之前洗完晨浴。

[hi:; hi] [ɔ:t] [tu:; tə] [dres] ['leʒəli] , [ænd; ənd][hæv; həv] , [ɪf] ['pɒsəb(ə)l] ,
He ought to dress leisurely , and have , if possible ,
他 应该 到 裙子 悠闲 , 和 有 , 如果 可能的 ,

他应该穿着休闲，如果可能的话，

[ə; eɪ][faɪv][ɔ:(r)][ten] ['mɪnɪts] - [wɔ:k] [ɪn][ðə; ði]['əʊpən][eə(r)] , [bɪ'fɔ:(r)][hi:; hi][sɪts] [daʊn] [tu:; tə] ['brekfəst]
a five or ten minutes ' walk in the open air , before he sits down to breakfast
一个 五 或者 十 分钟 - 走 在 这 打开 空气 , 前 他 坐着 向下 到 早餐
.
:
.

在坐下来吃早餐之前，他会在户外散步五到十分钟。

[wel] - [meɪd] [ti:] [ɪz] ['prɒbəbli] [ðə; ði] [best] ['bevərɪdʒ] [fɔ:(r); fə(r)] ['brekfəst] ,
Well - made tea is probably the best beverage for breakfast ,
出色地 - 制成 茶 是 大概 这 最好的 饮料 为了 早餐 ,

精心冲泡的茶可能是最好的早餐饮品。

[ænd; ənd] [ɪf] [bɪ'twi:n] [mi:lz] [ə; eɪ][mæn] [rɪ'kwaɪəz] [sʌm; səm] [rɪ'freʃmənt] ,
and if between meals a man requires some refreshment ,
和 如果 之间 餐 一个 男人 需要 一些 清爽 ,

如果两餐之间，一个人需要补充能量，

[ə; eɪ][kʌp][ɒv; əv] ['kɒfi] [ɔ:(r)] [ti:] [wɪl] [bi:; bi] [faʊnd] [mɔ:(r)] [sə'steɪnɪŋ] [ænd; ənd] [les] ['deɪndʒərəs]
a cup of coffee or tea will be found more sustaining and less dangerous
一个 杯子 的 咖啡 或者 茶 将要 是 成立 更多的 维持 和 较少的 危险的
[ðæn; ðən]['aɪðə(r)][bɪə(r)][ɔ:(r)] [waɪn] .
than either beer or wine .
比 任何一个 啤酒 或者 葡萄酒 .

一杯咖啡或茶比啤酒或葡萄酒更能提神，也更安全。

[ðə; ði] ['brekfəst] ['meɪbi] [ə; eɪ] ['mɒdərətli] ['hɑ:ti] [wʌn] , [ænd; ənd][ðə; ði]['dɪnə(r)][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi][æn; ən]
The breakfast maybe a moderately hearty one , and the dinner should be an
这 早餐 或许 一个 中等程度 爽朗 一 , 和 这 晚餐 应该 是 一个
['ɜ:li] [wʌn] ,
early one ,
早期的 一 ,

早餐可以稍微丰盛一些，晚餐应该早点吃。

[ænd; ənd] ['nʌθɪŋ] [ɔ:t] [tu:; tə][bi:; bi][p'ɑ:teɪkən][ɒv; əv] [wɪtʃ] [ɪz] [nəʊn] [tu:; tə] [ˌdɪsə'gri:] .
and nothing ought to be partaken of which is known to disagree .
和 没有什么 应该 到 是 参与 的 哪个 是 已知 到 不同意 .

任何已知会与之相悖的东西都不应该食用。

['sʌpə(r)] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] ['ɜ:li] [ænd; ənd] [lait] , [bʌt; bət][nɒt] [ˌnesə'serəli] ['slɒpi] .
Supper should be early and light , but not necessarily sloppy .
晚餐 应该 是 早期的 和 光 , 但 不是 一定 邋遢 .

晚餐应该早点吃，而且要清淡，但也不一定要吃得邋遢。

['sɒlɪd] [fu:d] [ɪz][mɔ:(r)] ['laɪkli] [tu:; tə][bi:; bi]['kwaɪətli][daɪ'dʒestɪd][ðæn; ðən][slɒps] .
Solid food is more likely to be quietly digested than slops .
坚硬的 食物 是 更多的 可能 到 是 悄悄 消化 比 污水 .

固体食物比泔水更容易被缓慢消化。

[ə; eɪ] ['bɪskɪt] [ænd; ənd] [glɑ:s] [ɒv; əv] [mɪlk] , [ɔ:(r)][bɪə(r)] , [meɪ] [bi:; bi] [p'ɑ:teɪkən] [ə'baʊt] [hɑ:f][æn; ən]['aʊə(r)]
A biscuit and glass of milk , or beer , may be partaken about half an hour
一个 饼干 和 玻璃 的 牛奶 , 或者 啤酒 , 可能 是 参与 关于 一半 一个 小时
[bɪ'fɔ:(r)][rɪ'taɪərɪŋ] ,
before retiring ,
前 退休 ,

睡前半小时左右，可以吃一块饼干，喝一杯牛奶或啤酒。

[ɪf] [ˌaɪ 'ti:][ɪz] [faʊnd] [ðæt] ['saʊndə(r)] [sli:p] [ɪz] [ə'kwaɪəd] [baɪ] [sʌtʃ] [ɪn'dʌldʒəns] .
if it is found that sounder sleep is acquired by such indulgence .
如果 它 是 成立 那 探鱼器 睡觉 是 获得 经过 这样的 放纵 .

如果发现通过这种方式可以获得更优质的睡眠。

[ðə; ði]['erə(r)z][ɪn]['daɪət] [wɪtʃ] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [ə'vɔɪdɪd] [ɑ:(r); ə(r)] : — [fɜ:st] , ['i:tɪŋ] [tu:] [fɑ:st] ;
The errors in diet which should be avoided are : — First , eating too fast ;
这 错误 在 饮食 哪个 应该 是 避免 是 : — 第一的 , 吃 也 快速地 ;

饮食中应该避免的错误有：——第一，吃得太快；

['sekənd] , ['teɪkɪŋ] ['stɪmjələnts] [ɒv; əv] ['eni] [kaɪnd][tu:; tə] [prə'vəʊk] [æn; ən] ['æpɪtaɪt] ; [θɜ:d] ,
second , taking stimulants of any kind to provoke an appetite ; third ,
第二 , 采取 兴奋剂 的 任何 种类 到 惹 一个 食欲 ; 第三 ,

第二，服用任何类型的兴奋剂来刺激食欲；第三，

[ðə; ði][ju:z][ɒv; əv] [rɪtʃ] ['sɔ:sɪz] [ænd; ənd] ['pepəz] ; [fɔ:θ] , ['i:tɪŋ] [tu:] [mʌtʃ] ; [ænd; ənd] [fɪfθ] ,
the use of rich sauces and peppers ; fourth , eating too much ; and fifth ,
这 使用 的 富有的 酱汁 和 辣椒 ; 第四 , 吃 也 很多 ; 和 第五 ,

第四，使用浓稠的酱汁和辣椒；第五，饮食过量；

[pɑ:'teɪkɪŋ] [ɒv; əv] [tu:] ['meni] [və'raɪətiz] [æt; ət][wʌn] [mi:l] .
partaking of too many varieties at one meal .
参与 的 也 许多 品种 在 一 一顿饭 .

一顿饭吃太多种类的食物。

[ə; eɪ][mæn][ʃʊd; ʃəd] [i:t] [wɪð] [ˌregju'lærəti][ænd; ənd][ˌmɒdə'reɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd] ['fri:kwəntli] [tʃeɪndʒ] [hɪz; ɪz]
A man should eat with regularity and moderation , and frequently change his
一个 男人 应该 吃 和 规律性 和 适度 , 和 频繁地 改变 他的
['daɪət] .
diet .
饮食 .

男人应该规律饮食，适量进食，并经常变换饮食习惯。

[drɪŋk] . — [pjʊə(r)]['wɔ:tə(r)][ɪz][ðə; ði][best] ,
DRINK . — Pure water is the best ,
喝 . — 纯的 水 是 这 最好的 ,

饮用——纯净水是最好的。

[bʌt; bət]['wɔ:tə(r)] [ðæt] [wɪl] [nɒt] [wɒʃ] [ɪz][ʌn'fɪt][fɔ:(r); fə(r)] ['drɪŋkɪŋ] [ɔ:(r)] ['meɪkɪŋ] [fu:d] , [wɪ'ðɔ:l] .
but water that will not wash is unfit for drinking or making food , withal .
但 水 那 将要 不是 洗 是 不合格 为了 喝 或者 制作 食物 , 此外 .

但是，不能洗涤的水既不能饮用也不能做饭。

['kəʊkəʊ] , ['kɒfi] , [ti:] , [ænd; ənd] [mɪlk] [ɪn][ˌmɒdə'reɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd][ɪn] ['sʌmə(r)] [weɪ] [ænd; ənd]
Cocoa , coffee , tea , and milk in moderation , and in summer whey and
可可 , 咖啡 , 茶 , 和 牛奶 在 适度 , 和 在 夏天 乳清 和
['bʌtəmɪlk] [ɑ:(r); ə(r)] ['helθf(ə)l] [drɪŋks] .
buttermilk are healthful drinks .
酪乳 是 健康的 饮料 .

可可、咖啡、茶和牛奶适量饮用，夏季乳清和酪乳也是健康的饮品。

[aɪst] ['wɔːtəz] , ['kuːlɪŋ] [kʌps] , [ænd; ənd] [tuː] ['meni] [ˌefə'vesɪŋ] ['mɪkstʃər] [ɑː(r); ə(r)][tuː; tə][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] .
Iced waters , cooling cups , and too many effervescing mixtures are to be avoided .
冰镇 水 , 冷却 杯子 , 和 也 许多 起泡的 混合物 是 到 是 避免 .

应避免饮用冰水、使用降温杯以及饮用过多的起泡饮料。

[ˌregju'lærəti][ɪn][ðə; ði] [taɪmz] [ɒv; əv]['gəʊɪŋ][tuː; tə][bed][ænd; ənd] ['getɪŋ] [ʌp] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['stʌdid] .
Regularity in the times of going to bed and getting up should be studied .
规律性 在 这 时代 的 去 到 床 和 获得 向上 应该 是 研究 .

应该研究规律的作息时间。

[pjʊə(r)][eə(r)] . — [wʌn] ['kænɒt] [hæv; həv] [tuː] [mʌtʃ] [ɒv; əv] [ðɪs] .
PURE AIR . — One cannot have too much of this .
纯的 空气 . — 一 不能 有 也 很多 的 这 .

纯净的空气——这东西永远不嫌多。

[ðə; ði][eə(r)][ɪn][rʊmz; ruːmz] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [kept] [pjʊə(r)][ænd; ənd] [swiːt] ,
The air in rooms ought to be kept pure and sweet ,
这 空气 在 房间 应该 到 是 保留 纯的 和 甜的 ,

房间里的空气应该保持清新甜美。

[ænd; ənd] [ðæt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bedruːm] ['mɒdərətli] [wɔːm] .
and that of the bedroom moderately warm .
和 那 的 这 卧室 中等程度 温暖的 .

卧室温度适中。

['bedrʊmz; 'bedruːmz] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [lɑːdʒ] , [ænd; ənd] [nɒt] [əʊvə'fɪld] [wɪð] ['fɜːnɪtʃə(r)] , [ɪ'speʃəli] [θɪŋz] ['laɪkli] [tuː; tə] [kə'lekt] [dʌst] .
Bedrooms ought to be large , and not overfilled with furniture , especially things likely to collect dust .
卧室 应该 到 是 大的 , 和 不是 溢出 和 家具 , 尤其 事物 可能 到 收集 灰尘 .

卧室应该宽敞，不要摆放过多家具，尤其是一些容易积灰的物品。

['kɜːtənz] [ə'baʊt] [bedz] [duː; də] [mɔː(r)] [hɑːm] [ðæn; ðən] [gʊd] .
Curtains about beds do more harm than good .
窗帘 关于 床 做 更多的 伤害 比 好的 .

床边的帘子弊大于利。

[dres] [ænd; ənd] ['kləʊðɪŋ] . — [nəʊ][mɔː(r)][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [wɔːn] [ðæn; ðən][ɪz] ['nesəsəri] [tuː; tə] [kiːp] [ðə; ði] ['sɜːfɪs] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] [ə'griːəbli] ['kʌmftəb(ə)l] .
DRESS AND CLOTHING . — No more should be worn than is necessary to keep the surface of the body agreeably comfortable .
裙子 和 衣服 . — 不 更多的 应该 是 磨损 比 是 必要的 到 保持 这 表面 的 这 身体 欣然 舒服的 .

穿着打扮——穿着的衣物应以保持身体表面舒适为宜。

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][nɒt][biː; bi] [taɪt] , [ænd; ənd] ['mækɪntɒʃ] [ænd; ənd] [gə'lɒʃ] [ɑː(r); ə(r)][ɪn'dʒʊəriəs] [tuː; tə] [helθ] .
It should not be tight , and mackintoshes and goloshes are injurious to health .
它 应该 不是 是 紧的 , 和 麦金托什 和 戈洛什 是 有害的 到 健康 .

它不应该太紧，而且雨衣和套头衫对健康有害。

[bed] [kləʊðz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [laɪt] [ænd; ənd] [wɔːm] .
Bed clothes should be light and warm .
床 衣服 应该 是 光 和 温暖的 .

床上用品应该轻薄保暖。

['piːp(ə)l] , [æz; əz][ə; eɪ] [ruːl] , [hiːp] [ðeə(r)][bedz] [wɪð] [fɑː(r)] [tuː] [mʌtʃ] ['kləʊðɪŋ] ,
People , as a rule , heap their beds with far too much clothing ,
人们 , 作为 一个 规则 , 堆 他们的 床 和 远的 也 很多 衣服 ,

人们通常会在床上堆放过多的衣物。

[ænd; ənd] [sliːp] [ɪz] [ðʌs] ['ɒf(ə)n] ['bænɪʃt] .
and sleep is thus often banished .
和 睡觉 是 因此 经常 被放逐 .

因此，睡眠常常被剥夺。

[sliːp] . — [sɪ'kjʊə(r)][ˌaɪ 'tiː][baɪ]['nætʃ(ə)rəl] [miːnz] ; ['nevə(r)] , [ən'les] ['ʌndə(r)]['medɪk(ə)l] [əd'vaɪs] , [baɪ]
SLEEP . — Secure it by natural means ; never , unless under medical advice , by
睡觉 . — 安全的 它 经过 自然的 方法 ; 绝不 , 除非 在下面 医疗的 建议 , 经过
['teɪkɪŋ] [drɑːfts] , [ɔː(r)] “ [naɪt] - [kæps] .
taking draughts , or “ night - caps .
采取 起草 , 或者 “ 夜晚 - 帽子 .

睡眠——要通过自然的方式获得睡眠；除非遵医嘱，否则绝不要服用药物或“睡前酒”。

” [ˌregju'lærəti][ɪn] ['lɪvɪŋ] , ['eksəsaɪz] , [ænd; ənd][ðə; ði][bæθ.bɑːθ] , [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] [best] [nɑːr'kɑːtɪks] ,
” Regularity in living , exercise , and the bath , are the best narcotics ,
” 规律性 在 活的 , 锻炼 , 和 这 洗澡 , 是 这 最好的 毒品 ,

“规律的生活、运动和洗澡是最好的麻醉剂。”

[bʌt; bət][ə; eɪ][paɪp][ɒv; əv][maɪld][tə'bækəʊ][lɑːst] [θɪŋ] [meɪ] ['ɒf(ə)n][duː; də] [gʊd] .
but a pipe of mild tobacco last thing may often do good .
但 一个 管道 的 温和的 烟草 最后的 事物 可能 经常 做 好的 .

但临睡前抽一斗淡味烟草往往会有好处。

['eksəsaɪz] . — ['eksəsaɪz] , [tuː; tə][biː; bi] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] , [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['plez(ə)nt] , [ðə; ði][maɪnd][ʃʊd; ʃəd]
EXERCISE . — Exercise , to be beneficial , should be pleasant , the mind should
锻炼 . — 锻炼 , 到 是 有利 , 应该 是 令人愉快的 , 这 头脑 应该
[biː; bi] [friː] [ænd; ənd] ['hæpi] .
be free and happy .
是 自由的 和 快乐的 .

锻炼——锻炼要想有益，就应该是令人愉快的，使心灵自由快乐。

['eksəsaɪz] [dʌz] ['lɪt(ə)l][ɔː(r)][nəʊ] [gʊd] [ən'les] [ɪn'dʒɔɪd] , [hens] [wɜːk] [ɪz][nɒt] ['eksəsaɪz] .
Exercise does little or no good unless enjoyed , hence work is not exercise .
锻炼 做 小的 或者 不 好的 除非 享受 , 因此 工作 是 不是 锻炼 .

如果锻炼不能从中获得乐趣，那么锻炼就几乎没有任何益处，因此工作不是锻炼。

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd]['nevə(r)][biː; bi] ['kærid] [tuː; tə][ðə; ði] [vɜːdʒ] [ɒv; əv] [fə'tiːg] ,
It should never be carried to the verge of fatigue ,
它 应该 绝不 是 携带 到 这 边缘 的 疲劳 ,

绝不应该让它处于疲劳边缘。

[ænd; ənd] [ɪf] [ðə; ði]['ʌndə(r)] - ['kləʊðɪŋ] [hæz; həz] [biːn] [dæmpt] [baɪ] [ˌpɜːspə'reɪʃn] ,
and if the under - clothing has been damped by perspiration ,
和 如果 这 在下面 - 衣服 有 到过 阻尼 经过 汗 ,

如果内衣已被汗水浸湿，

[ˌaɪ 'tiː] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [tʃeɪndʒd] [bɪ'fɔː(r)] ['sɪtɪŋ] [ɔː(r)]['laɪɪŋ] [daʊn] .
it ought to be changed before sitting or lying down .
它 应该 到 是 已更改 前 坐着 或者 说谎 向下 .

坐下或躺下前应该更换尿布。

[æz; əz][tuː; tə]['ʌndə(r)] - ['kləʊðɪŋ] , [nəʊ][wʌn]['əʊvə(r)] ['θɜːti] , [huː] ['væljuːz][hɪz; ɪz] [helθ] [ænd; ənd][laɪf] ,
As to under - clothing , no one over thirty , who values his health and life ,
作为 到 在下面 - 衣服 , 不 一 超过 三十 , WHO 值 他的 健康 和 生活 ,

至于内衣，任何超过三十岁、珍视健康和生命的人都不会穿。

[ʃʊd; ʃəd] [nɪ'glekt] [tuː; tə][weə(r)][ˌaɪ 'tiː][ɪn][sʌm; səm] [fɔːm] , [wʊl] [ɪz]['wɔːmə(r)][ðæn; ðən] ['kɒtn] , [sɪlk]
should neglect to wear it in some form , wool is warmer than cotton , silk
应该 忽视 到 穿 它 在 一些 形式 , 羊毛 是 更温暖 比 棉布 , 丝绸
['betə(r)][ðæn; ðən]['aɪðə(r)] .
better than either .
更好的 比 任何一个 .

应该尽量避免穿着羊毛制品，羊毛比棉更保暖，丝绸比两者都好。

[ðə; ði] [best] [fɔːm] [ɒv; əv] ['eksəsaɪz] [ɪz] [ðæt] [wɪtʃ] [mein'tein] [ðə; ði]['lɑːdʒɪst]['nʌmbə(r)][ɒv; əv] ['mʌs(ə)lz] [ɪn]
The best form of exercise is that which maintains the largest number of muscles in
这 最好的 形式 的 锻炼 是 那 哪个 保持 这 最大 数字 的 肌肉 在
[pleɪ] ,
play ,
玩 ,

最好的锻炼方式是能让尽可能多的肌肉参与运动的方式。

[ænd; ənd] [dʌz] [nɒt]['əʊvə(r)] - [swet] [ðə; ði] ['bɒdi] , [nɔː(r)]['əʊvə(r)] - [hiːt] [ðə; ði] [hed] .
and does not over - sweat the body , nor over - heat the head .
和 做 不是 超过 - 汗 这 身体 , 也不 超过 - 热 这 头 .

而且不会使身体过度出汗，也不会使头部过热。

[ˌaɪ 'tiː] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi]['veərid] , [tuː] , [bʌt; bət] ['weðə(r)] [ˌaɪ 'tiː][biː; bi] ['wɔːkɪŋ] , ['raɪdɪŋ] , ['draɪvɪŋ] ,
It ought to be varied , too , but whether it be walking , riding , driving ,
它 应该 到 是 多种多样 , 也 , 但 无论 它 是 步行 , 骑术 , 驾驶 ,

出行方式也应该多种多样，无论是步行、骑车还是开车，

['rəʊɪŋ] , ['pleɪɪŋ] [geɪmz] , [ɔː(r)] [ðəʊz] [məʊst] [ɪg'zɪləreɪtɪŋ] ['eksəsaɪzɪz]['baɪsɪk(ə)lɪŋ][ænd; ənd] ['traɪsɪk(ə)l]
rowing , playing games , or those most exhilarating exercises bicycling and tricycling
划船 , 玩耍 游戏 , 或者 那些 最多 令人振奋 练习 自行车 和 三轮车
, [ˌaɪ 'tiː] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi]['teɪkən] ['regjələli] ,
, it ought to be taken regularly ,
, 它 应该 到 是 已采取 经常 ,

划船、玩游戏，或者骑自行车和三轮车这些最令人兴奋的运动，都应该经常进行。

[deɪ] ['ɑːftə(r)] [deɪ] , [ænd; ənd][wiː; wi] [meɪ] [ˌeɪ diː 'diː] , [ɔːl][ðə; ði][jɪə(r)] [raʊnd] .
day after day , and we may add , all the year round .
天 后 天 , 和 我们 可能 添加 , 全部 这 年 圆形的 .

日复一日，而且我们还要补充一点，一年到头都是如此。

[waɪl] ['teɪkɪŋ] ['eksəsaɪz] , [ðə; ði] ['kləʊðɪŋ] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi][æz; əz] [luːs] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l] ,
While taking exercise , the clothing ought to be as loose as possible ,
尽管 采取 锻炼 , 这 衣服 应该 到 是 作为 松动的 作为 可能的 ,

运动时，衣服应该尽可能宽松。

[ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə] [pə'mɪt] [ɒv; əv][ðə; ði] [fʊl] [pleɪ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] ,
in order to permit of the full play of the muscles ,
在 命令 到 允许 的 这 满的 玩 的 这 肌肉 ,

为了让肌肉充分发挥作用，

[ænd; ənd][ə'vɔɪd] ['deɪndʒərəs] [kən'trækʃ(ə)nz][ɒv; əv][ðə; ði][ɪn'tɜːn(ə)l] ['vaɪt(ə)l] ['ɔːrgənz] .
and avoid dangerous contractions of the internal vital organs .
和 避免 危险的 收缩 的 这 内部的 必不可少的 器官 .

并避免内部重要器官发生危险的收缩。

[nəʊt] [wʌn] .
Note 1 .
笔记 1 .

注1.

[siː] , " [tiː] , [ðə; ði] [drɪŋk] [ɒv; əv] ['pleʒə(r)] [ænd; ənd][ɒv; əv] [helθ] , " [baɪ] [seɪm] ['ɔːθə(r)] ,
See , " Tea , the Drink of Pleasure and of Health , " by same author ,
看 , " 茶 , 这 喝 的 乐趣 和 的 健康 , " 经过 相同的 作者 ,

参见同一作者所著的《茶：愉悦与健康的饮品》。

['pʌblɪʃt] [baɪ] ['mesəz] [fiːld] [ænd; ənd]['tjuːər] , ['lednhɔːl] [striːt] .
published by Messrs Field and Tuer , Leadenhall Street .
已发布 经过 先生们 场地 和 tuer , 利登霍尔 街道 .

由利德霍尔街的菲尔德和图尔公司出版。

['tʃæptə(r)] [θriː] .
Chapter Three .
章 三 .

第三章

[ðə; ði] ['lʌkʃəri] [ɒv; əv][ðə; ði] ['tɜːkɪʃ] [bæθ.bɑːθ] — [ɪts]['juːzɪz; 'juːsɪz][ænd; ənd] [ˌfɪziə'lɒdʒɪk(ə)l] ['ækʃ(ə)n] —
The Luxury of the Turkish Bath — Its Uses and Physiological Action —
这 奢华 的 这 土耳其 洗澡 — 它是 用途 和 生理 行动 —
[ðə; ði] ['eɪlmənts] [ˌaɪ 'tiː] [tend] [tuː; tə][kjʊə(r)] .
The Ailments it Tends to Cure .
这 疾病 它 倾向于 到 治愈 .

土耳其浴的奢华之处——它的用途和生理作用——它能治愈的疾病。

[nekst][tuː; tə][ðə; ði] ['pleʒə(r)] [ɒv; əv] [ɪn'dʒɔɪɪŋ] [æn; ən]['æŋgləʊ] - ['tɜːkɪʃ] [bæθ.bɑːθ][wʌn'self] , [ɪn]
Next to the pleasure of enjoying an Anglo - Turkish bath oneself , in
下一个 到 这 乐趣 的 享受 一个 盎格鲁 - 土耳其 洗澡 自己 , 在
['prəupriːə][pə'səʊnə] ,
propria persona ,
固有 角色 ,

除了亲身享受英土浴的乐趣之外，

[ɪz] [ðæt] [ɒv; əv] ['hɪərɪŋ] [sʌm; səm][wʌn][daɪ'leɪt][ɒn] [ɪts] ['merɪts] .
is that of hearing some one dilate on its merits .
是 那 的 听力 一些 一 扩张 在 它是 优点 .

就是听人详细阐述它的优点。

[ænd; ənd] [fjuː] [huː] [hæv; həv]['evə(r)] [traɪd] [ˌaɪ 'tiː] ,
And few who have ever tried it ,
和 很少 WHO 有 曾经 尝试 它 ,

而尝试过的人寥寥无几。

[wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [ʌn'wɪlɪŋ] [tuː; tə] [ɪk'speɪʃieɪt] ['friːli] [ɒn][ðə; ði]['tɒpɪk][ɒv; əv] ['tɜːkɪʃ] ['beɪðɪŋ] ;
will be found unwilling to expatiate freely on the topic of Turkish bathing ;
将要 是 成立 不情愿 到 详述 自由 在 这 话题 的 土耳其 洗澡 ;

人们将不愿就土耳其浴这一话题畅所欲言；

[ɒv; əv][ɪts] [greɪt] [ænd; ənd]['mænɪfəʊld] [əd'væntɪdʒ] ['əʊvə(r)][ɔːl]['ʌðə(r)] ['sɪstəmz] [ɒv; əv] ['beɪðɪŋ] ,
of its great and manifold advantages over all other systems of bathing ,
的 它是 伟大的 和 歧管 优势 超过 全部 其他 系统 的 洗澡 ,

与其他所有沐浴系统相比，它具有诸多巨大优势。

[ɒv; əv][ðə; ði] [dɪ'laɪts] [ðeɪ] [ɪk'spɪəriənst] [waɪl] [ɪn][ðə; ði][bæθ.bɑːθ] , [ænd; ənd][ɒv; əv][ðə; ði] ['fiːlɪŋz]
of the delights they experienced while in the bath , and of the feelings
的 这 美味 他们 经验丰富的 尽管 在 这 洗澡 , 和 的 这 情怀
[ɒv; əv] ['laɪtnəs] [ænd; ənd] ['kʌmfət] ,
of lightness and comfort ,
的 亮度 和 舒适 ,

他们在沐浴时体验到的愉悦，以及那种轻松舒适的感觉，

['kɑːmnəs] [ɒv; əv][maɪnd][ænd; ənd] ['pɒzətɪv] ['hæpinəs] [ɪn'djuːst] [ˌðeə'baɪ] .
calmness of mind and positive happiness induced thereby .
平静 的 头脑 和 积极的 幸福 诱导 从而 .

由此产生的平静心境和积极幸福感。

[ðɪs] [prɪns] [ɒv; əv] [bɑːθs] [wʊd] , [wiː; wi] ['verɪli] [bɪ'liːv] ,
This prince of baths would , we verily believe ,
这 王子 的 浴室 会 , 我们 确实 相信 ,

我们深信，这位浴场王子会……

[tʃeɪndʒ] [ðə; ði] ['dʌlɪst] ['klɒdhɒpə(r)] [tuː; tə][ə; eɪ][wɪt][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][taɪm] ,
change the dullest clodhopper to a wit for a time ,
改变 这 最无聊的 笨蛋 到 一个 有 为了 一个 时间 ,

让最迟钝的笨蛋暂时变成一个机智的人，

[ænd; ənd] [kən'vɜːt] [ðə; ði]['prəʊzɪɪst][əʊld][ˌæntɪ'kweəriən]['ɪntuː][ə; eɪ]['pəʊɪt] .
and convert the prosiest old antiquarian into a poet .
和 转变 这 普罗西斯特 老的 古玩 进入 一个 诗人 .

把最爱写日记的老古董收藏家变成诗人。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [træns'fɔːmɪŋ] ['paʊə(r)][ɒn][ðə; ði][breɪnz][ɒv; əv][ðə; ði][baɪ] - [nəʊ] - [miːnz] ['brɪliənt] ,
If it has such a transforming power on the brains of the by - no - means brilliant ,
如果 它 有 这样的 一个 转变 力量 在 这 大脑 的 这 经过 - 不 - 方法 杰出的 ,

如果它对那些并非天才的人的大脑有如此强大的改变作用，

[ɪz][ˌaɪ 'tiː]['eni]['wʌndə(r)] [ðæt] [men][ɒv; əv] [braɪt] ['ɪntəlekt] [laɪk] [sɜː(r)][ɪ'ræzməs] ['wɪlsn] [ænd; ənd]['deɪvɪd] ['əːkət] ,
is it any wonder that men of bright intellect like Sir Erasmus Wilson and David Urquhart ,
是 它 任何 想知道 那 男人 的 明亮的 智力 喜欢 先生 伊拉斯谟 威尔逊 和 大卫 厄克特 ,

难怪像伊拉斯谟·威尔逊爵士和大卫·厄克特这样才华横溢的人会……

[ʃʊd; ʃəd] [raɪt] [ɔː(r)] [tɔːk] [səʊ] ['prɪtɪli] [ə'baʊt] [ðɪs] , [ðeə(r)] ['feɪvərɪt] [məʊd] [ɒv; əv] ['beɪðɪŋ] .
should write or talk so prettily about this , their favourite mode of bathing .
应该 写 或者 讲话 所以 漂亮 关于 这 , 他们的 最喜欢的 模式 的 洗澡 .

应该用如此优美的语言来描述或谈论他们最喜欢的沐浴方式。

[æz; əz][ə; eɪ] [ruːl] [ðeə(r)][ɪz][nɒt] [mʌtʃ] [ruːm] [fɔː(r); fə(r)]['pəʊətri][ɪn][ðə; ði]['medɪk(ə)l] [prə'feʃn] ,
As a rule there is not much room for poetry in the medical profession ,
作为 一个 规则 那里 是 不是 很多 房间 为了 诗 在 这 医疗的 职业 ,

一般来说，医学界没有太多诗歌的容身之地。

[ˌɔːl'biːɪt]['dɑːktər; draɪv]['dʒenə(r)] , ['kærid] [ə'weɪ] [baɪ][ə; eɪ] ['pɑːdnəbl] [ɪn'θjuːziæzəm] , [dɪ'skraɪbd] [ðə; ði] [ˌvæksɪ'neɪʃ(ə)n] ['pʌstjuːl] [ɒv; əv][ðə; ði][naɪnθ] [deɪ] ,
albeit Dr Jenner , carried away by a pardonable enthusiasm , described the vaccination pustule of the ninth day ,
尽管 博士 詹纳 , 携带 离开 经过 一个 情有可原 热情 , 描述 这 疫苗接种 脓包 的 这 第九 天 ,

尽管詹纳医生出于可以理解的热情，描述了接种疫苗第九天出现的脓疱，

[wɪð] [ɪts]['krɪmz(ə)n][ə'riːələ][æz; əz] “ [ðə; ði] [pɜːl] [ə'pɒn][ðə; ði][rəʊz] .
with its crimson areola as “ the pearl upon the rose .
和 它是 赤红 乳晕 作为 “ 这 珍珠 之上 这 玫瑰 .

它的深红色乳晕如同“玫瑰上的珍珠”。

” [jet] [wiː; wi] ['kænɒt] [riːd] [ðə; ði] ['gləʊɪŋ] [ænd; ənd] ['græfɪk] [dɪ'skrɪpʃn] ['gɪv(ə)n][baɪ][ðə; ði] [greɪt] [ˌdɜːmə'tɒlədʒɪst] ,
” Yet we cannot read the glowing and graphic description given by the great dermatologist ,
” 然而 我们 不能 读 这 发光 和 形象的 描述 给定 经过 这 伟大的 皮肤科医生 ,

“然而，我们却无法阅读这位伟大的皮肤科医生所作的热情洋溢、生动形象的描述，

[kən'sɜːnɪŋ] [hɪz; ɪz]['vɪzɪt][tuː; tə][ðə; ði][bæθ.bɑːθ][æt; ət] ['rɪvəsaɪd] , [wɪ'ðaʊt] ['wɪʃɪŋ] [ðæt] [hiː; hi]
concerning his visit to the bath at Riverside , without wishing that he
有关 他的 访问 到 这 洗澡 在 河边 ， 没有 祝 那 他
[hæd; həd] [m'ɑːʃəld] [hɪz; ɪz] [θɔːts] ,
had marshalled his thoughts ,
有 集结 他的 想法 ，

关于他去河畔浴场的经历，他并不希望自己当时能理清思绪。

[fɔː(r); fə(r)][wʌns][ɪn][ə; eɪ] [wei] , [ɪn][ðə; ði] ['splendɪd] [hek'sæmɪtə(r)][ɒv; əv][ə; eɪ] ['lɒŋˌfeləʊ] .
for once in a way , in the splendid hexameters of a Longfellow .
为了 一次 在 一个 方式 ， 在 这 灿烂 六音步 的 一个 朗费罗 .

这一次，它以朗费罗诗歌中华丽的六音步诗体写成。

[ə; eɪ][bæθ.bɑːθ] [laɪk] [ðæt] [ɒv; əv]['mɪstə(r)] ['ɜːr.kwɑːrts] , [frɒm; frəm] [wɪtʃ] [wʌn] [ɪ'mɜːdʒd] [wɪð] “ [ðə; ði]
A bath like that of Mr Urquhart's , from which one emerged with “ the
一个 洗澡 喜欢 那 的 先生 厄克特的 ， 从 哪个 一 出现 和 “ 这
['bɒdi] ['ʃaɪnɪŋ] [laɪk] ['æləbɑːstə(r)] ,
body shining like alabaster ,
身体 灼灼 喜欢 雪花石膏 ，

像厄克特先生那样沐浴，出来后“身体像雪花石膏一样闪闪发光”，

['freɪgrənt][æz; əz][ðə; ði]['sɪstəs] , [sliːk] [æz; əz]['sætɪn][ænd; ənd] [sɒft] [æz; əz] ['velvɪt] ,
fragrant as the cistus , sleek as satin and soft as velvet ,
香 作为 这 岩蔷薇 ， 光滑 作为 缎 和 柔软的 作为 天鹅绒 ，

香气如岩蔷薇般芬芳，质地如缎般光滑，触感如天鹅绒般柔软。

” [ɪz]['ʃʊəli; 'ʃɔːli] ['wɜːði] [ɒv; əv][ðə; ði] [haɪ] ['ɒnəz] [ɒv; əv][blæŋk] [vɜːs] .
” is surely worthy of the high honours of blank verse .
” 是 一定 值得 的 这 高的 荣誉 的 空白的 诗 .

“这首诗绝对配得上无韵诗的崇高荣誉。”

[ænd; ənd] [ðɪs] ['θɜːm(ə)l] ['pærədaɪs][ɪz] [sketʃ] [baɪ][sɜː(r)] [ɪ'ræzməs] [ɪn] ['læŋgwɪdʒ] [æz; əz] ['brɪliənt]
And this thermal paradise is sketched by Sir Erasmus in language as brilliant
和 这 热的 天堂 是 草图 经过 先生 伊拉斯谟 在 语言 作为 杰出的
[ænd; ənd] ['bjuːtɪf(ə)l] ,
and beautiful ,
和 美丽的 ，

伊拉斯谟爵士用优美绝伦的语言描绘了这片温泉天堂。

[æz; əz] ['eni] [ðæt] ['evə(r)][ðə; ði]['ʌðə(r)] [prə'fesə(r)] ['wɪlsn] [pʊts] ['ɪntuː][ðə; ði] [mʌnθ] [ɒv; əv][ðə; ði] [bɑːd]
as any that ever the other professor Wilson puts into the month of the bard
作为 任何 那 曾经 这 其他 教授 威尔逊 放置 进入 这 月 的 这 诗人
[ɒv; əv] ['ɛtrɪk] ,
of Ettrick ,
的 埃特里克 ，

就像其他威尔逊教授在埃特里克吟游诗人的月份里所做的那样，

[ɪn][hɪz; ɪz][ɪ'nɪmɪtəb(ə)l]['nɑːktiːz] - .
in his inimitable Noctes Ambrosianae .
在 他的 无比 夜 - .

在他无与伦比的《Noctes Ambrosianae》中。

[wiː; wi][mʌst; məst][biː; bi] [fə'gɪvn] , [ɪf] [wiː; wi] [pɪk] [ə; eɪ] [plʌm] [ɔː(r)] [tuː] [frɒm; frəm][ðə; ði] [dɪ'skrɪpʃn]
We must be forgiven , if we pick a plum or two from the description
我们 必须 是 已原谅 ，如果 我们 挑选 一个 李子 或者 二 从 这 描述
,
,
,

如果我们从描述中挑出一两处不足之处，也应该被原谅。

[ænd; ənd][hænd][ðem; ðəm] [raʊnd] [tuː; tə]['aʊə(r)] ['ridər] ,
and hand them round to our readers ,
和 手 他们 圆形的 到 我们的 读者 ,

然后将它们分发给我们的读者，

[ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)] ['plenti] [mɔː(r)][ɒn][ðə; ði] [triː] [wɪtʃ] [ðeɪ] [meɪ] [kʌl] [fɔː(r); fə(r)] [ðəm'selvz] ([nəʊt] [wʌn]
there are plenty more on the tree which they may cull for themselves (Note 1
那里 是 很多 更多的 在 这 树 哪个 他们 可能 淘汰 为了 他们自己 (笔记 1
) .
) .
) .

树上还有很多其他果实，他们可以自己摘取（注 1）。

[æt; ət][ðə; ði][dɔː(r)][ɒv; əv][ðə; ði][ˌfrɪdʒɪ'deərɪəm][ɔː(r)] [kuːl] [ruːm] ,
At the door of the Frigidarium or cool room ,
在 这 门 的 这 冷水房 或者 凉爽的 房间 ,

在冷水浴室或冷藏室的门口，

[ðə; ði] [wʊd] - [biː; bi]['beɪðə(r)] ['luːsən] [ðə; ði] ['lætʃɪt] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] ['ʃuːz] , [ænd; ənd] [liːvz] [ðem; ðəm]
the would - be bather loosens the latchets of his shoes , and leaves them
这 会 - 是 沐浴者 松动 这 锁扣 的 他的 鞋 , 和 树叶 他们
[bɪ'haɪnd][ðə; ði] ['lɪntl] ;
behind the lintel ;
在后面 这 楣 ;

准备沐浴的人解开鞋子的搭扣，把鞋子留在门楣后面；

[ðə; ði] ['pɔːtl] ['əupənz][ænd; ənd][hiː; hi] ['entəz] .
the portal opens and he enters .
这 门户网站 打开 和 他 进入 .

传送门打开，他走了进去。

[ðɪs] [ə'pɑːtmənt] [ðəʊ] [nɒt] [lɑːdʒ] [ɪz] ['sʌni] [ænd; ənd] [braɪt] .
This apartment though not large is sunny and bright .
这 公寓 尽管 不是 大的 是 阳光明媚 和 明亮的 .

这套公寓虽然不大，但是阳光充足，非常明亮。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] ['mɔːnɪŋ] [ɪn] ['ɜːli] ['sʌmə(r)] , [ænd; ənd] , [θruː] [ðə; ði] [glɑːs] [dɔːz] ,
It is a morning in early summer , and , through the glass doors ,
它 是 一个 早晨 在 早期的 夏天 , 和 , 通过 这 玻璃 门 ,

这是一个初夏的早晨，透过玻璃门，

[kæn; kən][biː; bi] [siːn] [ə; eɪ] ['bælkəni] [fes'tuːn] [wɪð] ['rəʊzɪz] ;
can be seen a balcony festooned with roses ;
能 是 已见 一个 阳台 装饰 和 玫瑰 ;

可以看到阳台上挂满了玫瑰花；

[bɪ'jɒnd] [ðə; ði]['pærəpɪt; 'pærəpet][ɒv; əv][ðə; ði]['bælkəni][ɑː(r); ə(r)] ['terəsɪz] [ɒv; əv] [wɪtʃ] [ðə; ði][rəʊz][ɪz]
beyond the parapet of the balcony are terraces of which the rose is
超过 这 栏杆 的 这 阳台 是 露台 的 哪个 这 玫瑰 是
[stɪl] [ðə; ði] ['feɪvəd] ['flaʊə(r)] ,
still the favoured flower ,
仍然 这 受青睐 花 ,

阳台栏杆外是露台，玫瑰仍然是那里最受欢迎的花卉。

[waɪl] ['fɜːðə(r)] [ɒn][kæn; kən][biː; bi] [siːn] [ðə; ði] ['rɪp(ə)lɪŋ] ['sɜːfɪs] [ɒv; əv][ə; eɪ] ['nɔɪzi] [striːm] ,
while further on can be seen the rippling surface of a noisy stream ,
尽管 更远 在 能 是 已见 这 涟漪 表面 的 一个 嘈杂 溪流 ,

再往前走，可以看到喧闹溪流波光粼粼的水面。

[ðen] [medəuz] [wɪð] ['greɪzɪŋ] [hɜːrdz][ænd; ənd] [flɒks] ,
then meadows with grazing herds and flocks ,
然后 草地 和 放牧 畜群 和 羊群 ,

然后是放牧牛羊的草地，

[ænd; ənd] [bɪ'jɒnd] [ðiːz] [ðə; ði] ['wʊdɪd] [hɪl] ['ɑːtʃɪŋ] [laɪk] [æn; ən] ['aɪbraʊ] [ə'raʊnd] [ðə; ði] [braɪt]
and beyond these the wooded hill arching like an eyebrow around the bright
和 超过 这些 这 树木繁茂的 爬坡道 拱形 喜欢 一个 眉 大约 这 明亮的
[spɒt] [ɪn] [wɪtʃ] [æz; əz] [ðə; ði] ['æp(ə)l] [ɒv; əv] [ðə; ði] [aɪ] ,
spot in which as the apple of the eye ,
点 在 哪个 作为 这 苹果 的 这 眼睛 ，

再往外看，树木葱郁的山丘像眉毛一样环绕着那明亮的光点，而光点就像眼中的瞳仁。

['spɑːkl] [ðə; ði] [bæθ.bɑːθ] .
sparkles the bath .
闪光 这 洗澡 .

让浴缸闪闪发光。

[baɪ] [hɪz; ɪz] [saɪd] [ɪz] [ə; eɪ] - ['əʊvə(r)] [ə'genst] [hɪm] [ə; eɪ] [rɪ'klaɪnɪŋ] [tʃeə(r)] ,
By his side is a dureta over against him a reclining chair ,
经过 他的 边 是 一个 - 超过 反对 他 一个 斜倚 椅子 ，

他身旁是一张杜雷塔床，对面是一张躺椅。

[ə'raʊnd] [ðə; ði] [saɪdz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ə'pɑːtmənt] [ɑː(r); ə(r)] ['kʊʃ(ə)nd] [dɪ'væn] ; [bʊks] , [ænd; ənd] ,
around the sides of the apartment are cushioned divans ; books , and chibouques ,
大约 这 侧面 的 这 公寓 是 缓冲 沙发 ； 图书 ， 和 chibouques ，

公寓四周摆放着带软垫的沙发床、书籍和长凳。

[ænd; ənd] ['meni] [ə; eɪ] ['tɜːkɪʃ] ['ɔːnəmənt] [ɑː(r); ə(r)] [ə'raʊnd] , [ænd; ənd] [ðə; ði] [flɔː(r)] [ɪz] [spred] [wɪð]
and many a Turkish ornament are around , and the floor is spread with
和 许多 一个 土耳其 装饰品 是 大约 ， 和 这 地面 是 传播 和
[k'ɑːpɪts] [ɒv; əv] ['pɜːʃə] ,
carpets of Persia ,
地毯 的 波斯 ，

周围摆放着许多土耳其装饰品，地板上铺着波斯地毯。

[ænd; ənd] [ðə; ði] [kliːn] [freʃ] ['mætɪŋ] [ɒv; əv] ['ɪndiə] .
and the clean fresh mattings of India .
和 这 干净的 新鲜的 垫子 的 印度 .

还有印度干净清新的垫子。

['ɒpəzɪt] [ðə; ði] [glɑːs] [dɔːz] [ɪz] [æn; ən] [ɪ'mens] [ʃiːt] [ɒv; əv] [pleɪt] [glɑːs] ; [θruː] [ˌaɪ 'tiː] [ɑː(r); ə(r)]
Opposite the glass doors is an immense sheet of plate glass ; through it are
对面的 这 玻璃 门 是 一个 巨大 床单 的 盘子 玻璃 ； 通过 它 是
[siːn] ['mɑːb(ə)l] [steps] ,
seen marble steps ,
已见 大理石 步骤 ，

玻璃门对面是一块巨大的平板玻璃；透过玻璃可以看到大理石台阶。

[ænd; ənd] [ɪn] [ðə; ði] ['eɪkwiəs] [depθs] [tuː; tə] [wɪtʃ] [ðiːz] [steps] [dɪ'send] , [ɪz] [ðə; ði] [rɪ'flekʃ(ə)n] [ɒv; əv]
and in the aqueous depths to which these steps descend , is the reflection of
和 在 这 水溶液 深度 到 哪个 这些 步骤 下降 ， 是 这 反射 的
[ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] [sʌn] .
the morning sun .
这 早晨 太阳 .

在这些台阶向下延伸到的水深处，映照着清晨的阳光。

[hɪə(r)] [hiː; hi] [meɪ] [kɔːt] [ðə; ði] [reɪz] [ɒv; əv] ['fiːbəs] ,
Here he may court the rays of Phoebus ,
这里 他 可能 法庭 这 射线 的 福玻斯 ，

在这里他可以沐浴太阳的光芒，

['smaɪlɪŋ] [θruː] [fes'tuːn] [ɒv; əv]['rəʊzɪz][tuː; tə]['vɪzɪt][ðə; ði] [dipɪst] [puːl] [ɒv; əv][hɪz; ɪz][bæθ.bɑːθ] .
smiling through festoons of roses to visit the deepest pool of his bath .
微笑 通过 花环 的 玫瑰 到 访问 这 最深处 水池 的 他的 洗澡 .

透过玫瑰花环，他面带微笑地走向浴缸最深处的池子。

[hɪə(r)][hiː; hi][kæn; kən][swɪm] [waɪl] [ðə; ði][sʌn] ['glisən] [ɪn][ðə; ði]['krɪst(ə)l][drɒps] [ðæt] ['lɪŋgə(r)][ɒn][hɪz; ɪz] [skɪn] ,
Here he can swim while the sun glistens in the crystal drops that linger on his skin ,
这里 他 能 游泳 尽管 这 太阳 闪闪发光 在 这 水晶 滴 那 萦绕 在 他的 皮肤 ,

在这里，他可以游泳，阳光洒在他皮肤上晶莹剔透的水珠上，闪闪发光。

[ɔː(r)] [meɪks] ['mɪmɪk] ['reɪnbəʊz] [ɪn][ðə; ði] [spreɪ] [ðæt] [hiː; hi] ['dæʃɪz] [bɪ'fɔː(r)] [hɪm][ɪn][hɪz; ɪz] ['plʌndʒɪŋ] ['revl] .
or makes mimic rainbows in the spray that he dashes before him in his plunging revel .
或者 制作 模仿 彩虹 在 这 喷 那 他 破折号 前 他 在 他的 骤降 陶醉 .

或者在他纵身跃入水中尽情狂欢时，在他面前飞溅的水花中模仿出彩虹的形状。

[ðə; ði] ['ɔːθə(r)] ['pɑːsɪz] [ɒn] [θruː] [ə; eɪ][dɔː(r)][baɪ][ðə; ði][saɪd][ɒv; əv][ðə; ði] [ɪ'mens] ['bæriə(r)][ɒv; əv] [glɑːs] .
The author passes on through a door by the side of the immense barrier of glass .
这 作者 通过 在 通过 一个 门 经过 这 边 的 这 巨大 障碍 的 玻璃 .

作者穿过巨大的玻璃屏障旁边的一扇门。

[ðɪs] [dɔː(r)][kləuziz][bɪ'haɪnd][hɪm] ,
This door closes behind him ,
这 门 关闭 在后面 他 ,

他身后的门关上了。

[ðen] ['ɒnwədz] [θruː] [ə; eɪ]['sekənd][dɔː(r)][tuː; tə][biː; bi] ['griːtɪd] [baɪ][ə; eɪ] [dɪ'laɪtf(ə)l] ['ætməsfɪə(r)] ,
then onwards through a second door to be greeted by a delightful atmosphere ,
然后 开始 通过 一个 第二 门 到 是 问候 经过 一个 愉快 气氛 ,

然后穿过第二扇门，迎接你的是令人愉悦的氛围。

[ænd; ənd] [ɪk'spɪəriəns] [telz] [hɪm] [ðæt] [nəʊ] [pleɪs] [ɒv; əv] [tə'restriəl] [ɪg'zɪstəns] [seɪv] [ðə; ði][bæθ.bɑːθ] [kæn; kən] [jiːld] [ðæt] [wɔːm] ,
and experience tells him that no place of terrestrial existence save the bath can yield that warm ,
和 经验 讲述 他 那 不 地方 的 陆地 存在 节省 这 洗澡 能 屈服 那 温暖的 ,

经验告诉他，除了浴室之外，地球上没有任何地方能提供那种温暖。

[sɒft] [ænd; ənd] ['bɑːmi] ['iːθə(r)] .
soft and balmy aether .
柔软的 和 芳香 醚 .

柔和温暖的以太。

[tuː] [steps] [daʊn] [ænd; ənd] [ðen] [ə; eɪ] ['plætfɔːm] .
Two steps down and then a platform .
二 步骤 向下 和 然后 一个 平台 .

往下走两级台阶，然后是一个平台。

[tuː] [steps] [mɔː(r)] , [ðə; ði] [hiːt] [ɪn'kriːsɪz; 'ɪŋkriːsɪz] , [ænd; ənd] [hiː; hi] [hæz; həz] [riːtʃt] [ðə; ði] ['trɒpɪk(ə)l] [laɪn] [ɒv; əv] [ðə; ði] [bæθ.bɑːθ] .

Two steps more , the heat increases , and he has reached the tropical line of the bath .

二 步骤 更多的 , 这 热 增加 , 和 他 有 达到 这 热带 线 的 这 洗澡 .

再走两步，气温升高，他已经到达了浴池的热带线。

[bʌt; bət] [ðə; ði] [hɒtɪst] [ruːm] [wɒz; wəz] [ɪn'veləpt] [ɪn] ['skɑːlət] ['hæŋɪŋ] , [ə; eɪ] ['faɪəri] [tent] ,

But the hottest room was enveloped in scarlet hangings , a fiery tent ,

但 这 最热门 房间 曾是 被包裹 在 猩红 绞刑 , 一个 火热 帐篷 ,

但最热的房间却被猩红色的帷幔笼罩，宛如一座燃烧的帐篷。

[weə(r)] [ðə; ði] ['temprətʃə(r)] [stʊd] [æt; ət] [frɒm; frəm] - [tuː; tə] - [dɪ'griːz] .

where the temperature stood at from 240 to 250 degrees .

在哪里 这 温度 站立 在 从 - 到 - 学位 .

当时气温在240到250度之间。

[ɒn] [ə; eɪ] [dɪ'væn] [æt; ət] [ə; eɪ] ['leɪtə(r)] [steɪdʒ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [hæθ] , ['ʌndə(r)] [ə; eɪ] [les] [dɪ'griː] [ɒv; əv] [hiːt] ,

On a divan at a later stage of the hath , under a less degree of heat ,

在 一个 迪万 在 一个 之后 阶段 的 这 有 , 在下面 一个 较少的 程度 的 热 ,

在晚年，于一张沙发上，在较低的温度下，

[hiː; hi] [spend] ['meni] ['mɪnɪts] [ɒv; əv] ['dʒenjuɪn] [ɪn'dʒɔɪmənt] .

he spends many minutes of genuine enjoyment .

他 花费 许多 分钟 的 真的 享受 .

他享受了很多分钟的真正乐趣。

[dʒʌst] [ˌəʊvə'hed] [ɪz] [ə; eɪ] [plʌg] [tuː; tə] [wɪð'drɔː] [ɪn] ['ɔːdə(r)] [tuː; tə] [əd'mɪt] [ə; eɪ] [breθ] [ɒv; əv] [freʃ] [eə(r)] [ɪf] [dɪ'zaɪəd] ,

Just overhead is a plug to withdraw in order to admit a breath of fresh air if desired ,

只是 开销 是 一个 插头 到 提取 在 命令 到 承认 一个 气息 的 新鲜的 空气 如果 想要的 ,

头顶上方有个塞子，如果需要的话可以拔掉它来通风换气。

[ænd; ənd] [ðɪs] [dɪ'lɪʃəs] [gʌʃ] [ɒv; əv] [æm'brəʊziəl] [eə(r)] ['kɒmz] [tuː; tə] [hɪm] ,

and this delicious gush of ambrosial air comes to him ,

和 这 可口的 喷 的 甘露 空气 来 到 他 ,

于是，一股沁人心脾的甘甜气息扑面而来。

['pɜːfjuːmd] [wɪð] [ðə; ði] [swiːt] [breθ] [ɒv; əv] ['flaʊəz] ['əʊvə(r)] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː] [hæz; həz] [biːn] [kən'traɪvd] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [ʃæl; ʃəl] [pɑːs] .

perfumed with the sweet breath of flowers over which it has been contrived that it shall pass .

香 和 这 甜的 气息 的 花朵 超过 哪个 它 有 到过 人为的 那 它 将 经过 .

空气中弥漫着芬芳的花香，人们精心安排它从这些花丛中经过。

[ðen] ['kɒmz] [ə; eɪ] [diːpə(r)] [dɪ'sent] [ɒv; əv] [fɔː(r)] [steps] , [wɪð] [ə; eɪ] [stɪl] [wɔːm] [bʌt; bət] ['ləʊə(r)] ['temprətʃə(r)] ,

Then comes a deeper descent of four steps , with a still warm but lower temperature ,

然后 来 一个 更深 下降 的 四 步骤 , 和 一个 仍然 温暖的 但 降低 温度 ,

接下来是四级更低的台阶，温度虽然仍然温暖但有所下降。

[weə(r)] [ɒn] [ðə; ði] [klɪə(r)] ['mɑːb(ə)l] [edʒ] [ɒv; əv] [ðə; ði] - [hiː; hi] [siːts] [hɪm'self] ,

where on the clear marble edge of the Lavatorina he seats himself ,

在哪里 在 这 清除 大理石 边缘 的 这 - 他 座位 他自己 ,

他坐在盥洗池洁白的大理石边缘上，

[waɪl] [hɪz; ɪz][həʊst][plaɪz][ðə; ði][sɒft][pæd][ɒv; əv] - ['əʊvə(r)][hɪz; ɪz] [hed] [ænd; ənd] [bæk] [ænd; ənd]
while his host plies the soft pad of gazul over his head and back and
尽管 他的 主持人 层 这 柔软的 软垫 的 - 超过 他的 头 和 后退 和
[saɪdz] .
sides .
侧面 .

而他的主人则将柔软的纱布垫铺在他的头、背和两侧。

[ðen] ['beɪs(ə)n]['ɑːftə(r)]['beɪs(ə)n][ɒv; əv] [wɔːm] ['wɔːtə(r)] , ['rɪnsɪz] [ðə; ði] - [ænd; ənd][ðə; ði] ['luːs(ə)nd]
Then basin after basin of warm water , rinses the gazul and the loosened
然后 盆地 后 盆地 的 温暖的 水 , 冲洗 这 - 和 这 松动
[ˌepɪ'dɜːmɪs] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['sɜːfɪs] ,
epidermis from the surface ,
表皮 从 这 表面 ,

然后一盆又一盆的温水，将皮肤表面的污垢和松动的表皮冲洗干净。

[ænd; ənd][hiː; hi]['raɪzɪz][frɒm; frəm][ðə; ði][bæθ.bɑːθ][tuː; tə] [ˌriːkə'mens] [hɪz; ɪz] [ˌɑːbzər'veɪʃənz] , ['vɪzɪtɪŋ]
and he rises from the bath to recommence his observations , visiting
和 他 上升 从 这 洗澡 到 重新开始 他的 观察 , 访问
[ɪn] [tɜːn] [ɔːl] [ðə; ði] [sɒft] ,
in turn all the soft ,
在 转动 全部 这 柔软的 ,

他从浴缸里起身，继续观察，依次拜访所有柔软的地方，

[ðə; ði] [wɔːm] , [ðə; ði] ['pɜːfjuːmd] , [ðə; ði] [hɒt] , [ðə; ði] [kuːl] [ænd; ənd][ðə; ði][kəʊld] [nuk] [hiː; hi][kæn; kən]
the warm , the perfumed , the hot , the cool and the cold nooks he can
这 温暖的 , 这 香 , 这 热的 , 这 凉爽的 和 这 寒冷的 角落 他 能
[faɪnd] ,
find ,
寻找 ,

他能找到的温暖的、芬芳的、炎热的、凉爽的和寒冷的角落，

[ænd; ənd] [ðʌs] [ðə; ði] [taɪm] [flaɪz] [baɪ][ænd; ənd][ðə; ði] ['brekfəst] ['aʊə(r)] [drɔːz] [nɪə(r)] ;
and thus the time flies by and the breakfast hour draws near ;
和 因此 这 时间 苍蝇 经过 和 这 早餐 小时 平局 靠近 ;

就这样，时间飞逝，早餐时间临近了；

[bʌt; bət] [bɪ'fɔː(r)] [hiː; hi][kæn; kən][kwɪt][ðə; ði][bæθ.bɑːθ] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['nesəsəri] [ðæt] [ðə; ði] [pɔːrz] [ɒv; əv]
but before he can quit the bath , it is necessary that the pores of
但 前 他 能 辞职 这 洗澡 , 它 是 必要的 那 这 毛孔 的
[ðə; ði] ['bɒdi] ,
the body ,
这 身体 ,

但在他能离开浴缸之前，必须先清洁身体的毛孔。

[wɪtʃ] [ɔːl] [ðɪs] [taɪm] [hæv; həv] [biːn] ['fɪltərɪŋ] [ðə; ði] [weɪst] [fl'uːɪdz][ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] [θruː] [ðeə(r)]
which all this time have been filtering the waste fluids of the body through their
哪个 全部 这 时间 有 到过 过滤 这 浪费 液体 的 这 身体 通过 他们的
['nʌmbələs] [æ'pətʃəz] ,
numberless apertures ,
无数 孔径 ,

它们一直以来都在通过无数的孔隙过滤人体内的废物液。

[ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [meɪd] [tuː; tə] [kləʊz] , [ænd; ənd] [wɪð] [ðɪs] [ɪn'tent] [hiː; hi] [dɪ'sendz] ['ɪntuː][ðə; ði]['mɑːb(ə)l]
should be made to close , and with this intent he descends into the marble
应该 是 制成 到 关闭 , 和 和 这 意图 他 下降 进入 这 大理石
[puːl] [ɔː(r)] [pɪ'siːnə] ,
pool or piscina ,
水池 或者 游泳池 ,

应该让它关闭，带着这个意图，他走入大理石水池或圣水池中。

[huːz] ['wɔːtəz] [ɪn] ['sʌmə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [kuːld] [wɪð] [aɪs] , [ænd; ənd] [kraʊtʃ] ['ʌndə(r)][ðə; ði][tæp] ,
whose waters in summer are cooled with ice , and crouches under the tap ,
谁 水 在 夏天 是 冷却 和 冰 , 和 蹲伏 在下面 这 轻敲 ,

夏天，那里的水会用冰块冷却，它会蹲在水龙头下。

[ænd; ənd] [lets] [ðə; ði][kəʊld] ['kʌrənt] [ɪn'sɜːkl] [hɪm] ,
and lets the cold current encircle him ,
和 让我们 这 寒冷的 当前的 包围 他 ,

任由寒流将他包围。

[ðen] [ə; eɪ][peɪl][ɒv; əv][hɒt]['wɔːtə(r)] ['rʌʃɪz] [ɒn][hɪm][laɪk][æn; ən] ['ævəlɑːnʃ] ,
then a pail of hot water rushes on him like an avalanche ,
然后 一个 桶 的 热的 水 冲刺 在 他 喜欢 一个 雪崩 ,

然后一桶热水像雪崩一样倾泻而下，浇在他身上。

['fɒləʊd] [ɪ'miːdiətli] [baɪ][wʌn][ɒv; əv][kəʊld] , [ænd; ənd] [ðɪs] [ɪz] ['meni] [taɪmz] [rɪ'piːtɪd] .
followed immediately by one of cold , and this is many times repeated .
随后 立即地 经过 一 的 寒冷的 , 和 这 是 许多 时代 重复 .

紧接着就是一阵寒意，这种情况反复发生。

['ʌpwəd] [naʊ] , [tuː; tə][ðə; ði][ˌfrɪdʒɪ'deərɪəm] ,
Upward now , to the Frigidarium ,
向上 现在 , 到 这 冷水房 ,

现在向上，前往冷水浴室。

[wɪð] [ə; eɪ]['mænt(ə)l] [raʊnd] [hɪz; ɪz] ['ʃəuldəz] ['ɑːftə(r)] ['biːɪŋ] [rʌbd] [daʊn] [wɪð] [sɒft] ['tɜːkɪʃ] ['taʊəlz] ,
with a mantle round his shoulders after being rubbed down with soft Turkish towels ,
和 一个 地幔 圆形的 他的 肩膀 后 存在 摩擦 向下 和 柔软的 土耳其 毛巾 ,

用柔软的土耳其毛巾擦拭过身体后，他肩上披着一件斗篷。

[ˌðeər'ɪn] , [rɪ'klaɪnd] [ɒn][ə; eɪ] ['sɒftli] ['kʊʃ(ə)nd] ['səʊfə] , [tuː; tə][ɪn'dʒɔɪ][hɑːf] - [æn; ən] - ['aʊərz]
therein , reclined on a softly cushioned sofa , to enjoy half - an - hour's
其中 , 斜倚 在 一个 轻轻 缓冲 沙发 , 到 享受 一半 - 一个 - 小时

[sə'dʒestɪv] [ænd; ənd] [ɪn'strʌktɪv] [ˌkɒnvə'seɪʃ(ə)n] ,
suggestive and instructive conversation ,
暗示性的 和 有指导意义的 对话 ,

其中，他斜倚在柔软的沙发上，享受了半小时富有启发性和指导性的谈话。

[bɪ'fɔː(r)]['gəʊɪŋ][tuː; tə] ['brekfəst] [wɪð] [æn; ən] ['æpɪtaɪt] [laɪk] — [laɪk][ə; eɪ][mæn] .
before going to breakfast with an appetite like — like a man .
前 去 到 早餐 和 一个 食欲 喜欢 — 喜欢 一个 男人 .

去吃早餐之前，胃口大开，就像个男人一样。

[sɜː(r)] [ɪ'ræzməs] [dʌz] [nɒt] [tel] [ˌjuː 'es] [haʊ] [mʌtʃ] [hiː; hi] [ɪn'dʒɔɪd] [ðæt] ['brekfəst] ,
Sir Erasmus does not tell us how much he enjoyed that breakfast ,
先生 伊拉斯谟 做 不是 告诉 我们 如何 很多 他 享受 那 早餐 ,

伊拉斯谟爵士并没有告诉我们他有多喜欢那顿早餐。

[bʌt; bət][wiː; wi][kæn; kən] ['iːzəli] ['fænsi] [ðæt] [pɑːt] [ɒv; əv][ðə; ði] [pə'fɔːməns] .
but we can easily fancy that part of the performance .
但 我们 能 容易地 想要 那 部分 的 这 表现 .

但我们很容易就能对表演的这一部分产生好感。

[wiː; wi][kæn; kən] ['iːzəli] [bɪ'liːv] , [ðæt] [hɪz; ɪz]['mænli] ['ɒnslɔːt] [ə'pɒn][ðə; ði]['vaɪəndz][set] [bɪ'fɔː(r)] [hɪm] ,
We can easily believe , that his manly onslaught upon the viands set before him ,
我们 能 容易地 相信 , 那 他的 男子气概 猛攻 之上 这 菜肴 放 前 他 ,

我们很容易相信，他以男子汉的姿态猛扑向摆在他面前的佳肴，

[wʊd] [hæv; həv] [biːn] ['haɪli] [ə'priːʃieɪtɪd] [baɪ] ['krɪstəfə(r)] [nɔːθ] [hɪm'self] ,
would have been highly appreciated by Christopher North himself ,
会 有 到过 高度 感谢 经过 克里斯托弗 北 他自己 ,

如果克里斯托弗·诺斯本人在世，一定会非常感激。

[wɪð] ['tɪklə(r)] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['ʃepəd] " ['set(ə)lɪŋ] [daʊn] [tuː; tə] ['sɪəriəs] ['iːtɪŋ] .
with Tickler and the Shepherd " settling down to serious eating .
和 挠痒痒 和 这 牧羊人 " 安顿 向下 到 严肃的 吃 .

蒂克勒和牧羊人"开始认真吃饭了"。

" [bʌt; bət] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [nɒt] ['mɪəli] [æz; əz] [ə; eɪ] ['lʌkʃəri] [ðæt] , [ɪn] [ðɪs] ['lɪt(ə)l] [wɜːk] [ɒv; əv] ['aʊəz] ,
" But it is not merely as a luxury that , in this little work of ours ,
" 但 它 是 不是 仅仅 作为 一个 奢华 那 , 在 这 小的 工作 的 我们的 ,

"但这不仅仅是一种奢侈，在我们这部小作品中，

[wiː; wi] ['ventʃə(r)] [tuː; tə] [ˌrekə'mend] [ðə; ði] ['æŋgləʊ] - ['tɜːkɪʃ] [bæθ.bɑːθ] [tuː; tə] ['aʊə(r)] ['ridər] [ɔːl'ðəʊ]
we venture to recommend the Anglo - Turkish bath to our readers although
我们 风险投资 到 推荐 这 盎格鲁 - 土耳其 洗澡 到 我们的 读者 虽然

['teɪkən] ['sɪmpli] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [seɪk] [ɒv; əv] [ɪn'dʒɔɪmənt] ,
taken simply for the sake of enjoyment ,
已采取 简单地 为了 这 清酒 的 享受 ,

我们斗胆向读者推荐英土浴，即使仅仅是为了享受而体验。

[ə; eɪ] [mæn] ['nevə(r)] [feɪlz] [tuː; tə] ['tʃerɪʃ] [ðə; ði] ['meməri] [ɒv; əv] [hɪz; ɪz] [fɜːst] [bæθ.bɑːθ] ,
a man never fails to cherish the memory of his first bath ,
一个 男人 绝不 失败 到 珍惜 这 记忆 的 他的 第一的 洗澡 ,

男人永远不会忘记他的第一次洗澡经历。

[æz; əz] [dʌz] [ə; eɪ] ['meɪdn] [ðæt] [ɒv; əv] [hɜː(r); hə(r)] [fɜːst] [bɔːl] .
as does a maiden that of her first ball .
作为 做 一个 少女 那 的 她 第一的 球 .

就像少女第一次参加舞会一样。

[bʌt; bət] ['aʊə(r)] [ˌrekəmen'deɪʃn] [hæz; həz] [ə; eɪ] [fɑː(r)] ['waɪdə(r)] [skəʊp] [ðæn; ðən] [ðɪs] .
But our recommendation has a far wider scope than this .
但 我们的 推荐 有 一个 远的 更广泛 范围 比 这 .

但我们的建议范围远不止于此。

[wiː; wi] [lʊk] [ə'pɒn] [ðə; ði] [bæθ.bɑːθ] [æz; əz] [ðə; ði] [best] [miːnz] [mæn'kaɪnd] [hæz; həz] : —
We look upon the bath as the best means mankind has : —
我们 看 之上 这 洗澡 作为 这 最好的 方法 人类 有 : —

我们认为沐浴是人类拥有的最佳方式：——

[wʌn] . — [fɔː(r); fə(r)] [meɪn'teɪnɪŋ] [ðə; ði] ['bɒdi] [ɪn] [ə; eɪ] [steɪt] [ɒv; əv] ['pɜːfɪkt] [helθ] .
One . — For maintaining the body in a state of perfect health .
一 . — 为了 保持 这 身体 在 一个 状态 的 完美的 健康 .

一、为了保持身体处于完美健康状态。

[tuː] . — [fɔː(r); fə(r)] [ə'vɜːtɪŋ] [ðə; ði] ['meni] ['eɪlmənts] [ˌɪnsɪ'dent(ə)l] [tuː; tə] [laɪf] [ænd; ənd] —
Two . — For averting the many ailments incidental to life and —
二 . — 为了 避免 这 许多 疾病 偶然的 到 生活 和 —

二、为了避免生活中伴随而来的许多疾病——

[θriː] . — [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [kjʊə(r)] [ɒv; əv] [nɒt] [ə; eɪ] [fjuː] [dɪ'ziːzɪz] .
Three . — For the cure of not a few diseases .
三 . — 为了 这 治愈 的 不是 一个 很少 疾病 .

三、——用于治疗不少疾病。

[fjuː] [ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [ɪn] ['aʊə(r)] [əʊn] ['kʌntri] , [ɔː(r)] ['prɒbəbli] [ɪn] ['eni] ['ʌðə(r)] ,
Few there are in our own country , or probably in any other ,
很少 那里 是 在 我们的 自己的 国家 , 或者 大概 在 任何 其他 ,

我们国家很少有这样的人，或许其他国家也很少有。

[huː] [ɪn'dʒɔɪ] ['riːəli] [gʊd] [ænd; ənd] [rəʊ'bʌst] [helθ] , ['kɒnstəntli] .
who enjoy really good and robust health , constantly .
WHO 享受 真的 好的 和 强壮的 健康 , 不断地 .

他们一直都拥有非常良好且强健的身体。

[ə'pɑːt] [frɒm; frəm] [ɪn'herɪtɪd] ['ɪlnəs] , [ðə; ði] [weə(r)] [ænd; ənd] [teə(r); tɪə] [ɒv; əv] [laɪf] ,
Apart from inherited illnesses , the wear and tear of life ,
除 从 遗传 疾病 , 这 穿 和 撕 的 生活 ,

除了遗传疾病之外，还有岁月的损耗，

[end] [ðə; ði] ['wʌri] [ðæt] ['nætʃ(ə)rəli] [ə'tendz] [ðə; ði] ['strʌg(ə)l] [fɔː(r); fə(r)] [ɪg'zɪstəns] [ɪz] ['veri] [hɑːd] [ə'pɒn]
end the worry that naturally attends the struggle for existence is very hard upon
结尾 这 担心 那 自然 参加 这 斗争 为了 存在 是 非常 难的 之上
[məʊst] [ɒv; əv] [ˌjuː 'es] ,
most of us ,
最多 的 我们 ,

结束伴随生存挣扎而来的焦虑对我们大多数人来说都非常困难。

[ænd; ənd] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [wɜː(r); wə(r)] [nɒt] [fɔː(r); fə(r)] ['wiːkli] ['pɪərɪədz] [ɒv; əv] [rest] ,
and if it were not for weekly periods of rest ,
和 如果 它 是 不是 为了 每周 时期 的 休息 ,

如果没有每周的休息时间，

[ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [spæn] [ɒv; əv] ['aʊə(r)] [ɪg'zɪstəns] [wʊd] [biː; bi] [ə; eɪ] [mʌtʃ] [ʃɔːtə] [wʌn] [ðæn; ðən] [ˌaɪ 'tiː]
the average span of our existence would be a much shorter one than it
这 平均的 跨度 的 我们的 存在 会 是 一个 很多 较短 一 比 它
['riːəli] [ɪz] .
really is .
真的 是 .

我们的平均寿命会比实际寿命短得多。

[ænd; ənd] , [ə'læs] !
And , alas !
和 , 唉 !

唉！

[æz; əz] [ə; eɪ] [ruːl] , ['aʊə(r)] ['pɪərɪədz] [ɒv; əv] [rest] [siːm] [fɑː(r)] [tuː] [ʃɔːt] ,
as a rule , our periods of rest seem far too short ,
作为 一个 规则 , 我们的 时期 的 休息 似乎 远的 也 短的 ,

通常来说，我们的休息时间似乎太短了。

['aʊə(r)] [wʌn] [deɪz] [tɔɪl] [siːm] ['hɑːdli] [wel] ['əʊvə(r)] , [ʌn'tɪl] [ə'nʌðə(r)] [wʌn] [bɪ'gɪnz] ,
our one day's toil seems hardly well over , until another one begins ,
我们的 一 天 辛劳 似乎 几乎 出色地 超过 , 直到 其他 一 开始 ,

一天的辛劳似乎还没结束，新的一天就又开始了。

[ænd; ənd] [ðʌs] ['aʊə(r)] [ɪg'zɪstəns] [ɑː(r); ə(r)] ['fretɪd] [ə'weɪ] .
and thus our existences are fretted away .
和 因此 我们的 存在 是 有格纹的 离开 .

于是，我们的生命就这样虚度光阴。

[tuː; tə] ['meni] [ə'mʌŋst] [ˌjuː 'es] [laɪf] [siːm] [wʌn] [lɒŋ] [drɔːn] - [aʊt] ['wɪərinəs] ;
To many amongst us life seems one long drawn - out weariness ;
到 许多 在 我们 生活 似乎 一 长的 绘制 - 出去 疲劳 ;

对我们许多人来说，生活似乎就是一场漫长而疲惫的煎熬；

[frɒm; frəm] [jɪrz] [end] [tuː; tə] [jɪrz] [end] [ðə; ði] [bæk] [mʌst; məst] [eɪk] , [ænd; ənd] [ðə; ði] ['templz]
from year's end to year's end the back must ache , and the temples
从 年 结尾 到 年 结尾 这 后退 必须 疼痛 , 和 这 寺庙
[θrɒb] ,
throb ,
搏动 ,

从年末到年末，背痛难忍，太阳穴也隐隐作痛。

[tɪl] [ðə; ði] ['veri] [hɑːt] [grəuz] " ['taɪəd] [ɒv; əv] [ɪts] [əʊn] [sæd] [biːt] , [ænd; ənd] [jəːnz] [fɔː(r); fə(r)] [rest] .
till the very heart grows " tired of its own sad beat , and yearns for rest .
直到 这 非常 心 生长 " 疲劳的 的 它是自己的 伤心 打 , 和 渴望 为了 休息 .

直到心脏也"厌倦了自己悲伤的跳动，渴望休息"。

" [bʌt; bət] [tuː; tə] [lɪv; laɪv] [laɪk] [ðɪs] , [ɔː(r)] [ɪn] ['eni] [wei] [ə'kɪn] [tuː; tə] [ˌaɪ 'tiː] ,
" But to live like this , or in any way akin to it ,
" 但 到 居住 喜欢 这 , 或者 在 任何 方式 类似的 到 它 ,

"但是要过这样的生活，或者以任何类似的方式生活，

[ɪz] [nɒt] [tuː; tə] [biː; bi] [ɪn] [ə; eɪ] [steɪt] [ɒv; əv] [helθ] .
is not to be in a state of health .
是 不是 到 是 在 一个 状态 的 健康 .

并非处于健康状态。

[ɪf] [ə; eɪ] [mæn] [biː; bi] ['riːəli] ['helθi] , [hiː; hi] [ɪz] ['riːz(ə)nəbli] ['hæpi] , [ɪf] [hiː; hi] [dʌz] [nɒt] [fiːl] ['riːz(ə)nəbli] ['hæpi] ,
If a man be really healthy , he is reasonably happy , if he does not feel reasonably happy ,
如果 一个 男人 是 真的 健康 , 他 是 合理 快乐的 , 如果 他 做 不是 感觉 合理 快乐的 ,

如果一个人身体健康，他就会感到相当快乐；如果他感觉不到相当的快乐，

[hiː; hi] [ɪz] [nɒt] [ɪn] [ə; eɪ] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv] [helθ] .
he is not in a condition of health .
他 是 不是 在 一个 状况 的 健康 .

他身体状况不佳。

[ɪn] [helθ] [ðeə(r)] [ɪz] [ə; eɪ] [kəm'pliːt] ['friːdəm] [frɒm; frəm] [eɪk] [ɔː(r)] [peɪn] , [frɒm; frəm] [bruːz] [ɔː(r)] ['blemɪʃ] ,
In health there is a complete freedom from ache or pain , from bruise or blemish ,
在 健康 那里 是 一个 完全的 自由 从 疼痛 或者 疼痛 , 从 挫伤 或者 缺陷 ,

健康的状态意味着完全摆脱疼痛、瘀伤或瑕疵。

[frɒm; frəm] [hiːt] [ɔː(r)] [kəʊld] ; ['evri] [dʒɔɪnt] [ɪz] ['sʌp(ə)l] , ['evri] ['mʌs(ə)l] ['keɪpəb(ə)l] [ɒv; əv] [kən'trækʃ(ə)n] [ænd; ənd] [ɪk'stenʃ(ə)n] .
from heat or cold ; every joint is supple , every muscle capable of contraction and extension .
从 热 或者 寒冷的 ; 每一个 联合的 是 柔软 , 每一个 肌肉 有能力的 的 收缩 和 扩大 .

不受冷热影响；每个关节都很灵活，每块肌肉都能收缩和伸展。

[ænd; ənd] [ðə; ði] [maɪnd] [ʃʊd; ʃəd] [fiːl] [æz; əz] [lait] [ænd; ənd] ['bɔɪənt] [æz; əz] [ðə; ði] ['bɒdi] ,
And the mind should feel as light and buoyant as the body ,
和 这 头脑 应该 感觉 作为 光 和 浮力 作为 这 身体 ,

精神也应该像身体一样轻盈舒畅。

[ə; eɪ] ['helθi] [mæn] [ʃʊd; ʃəd] [fiːl] [ə; eɪ] ['pleʒə(r)] [ɪn] ['mɪəli] ['lɪvɪŋ] ,
a healthy man should feel a pleasure in merely living ,
一个 健康 男人 应该 感觉 一个 乐趣 在 仅仅 活的 ,

一个健康的人应该仅仅因为活着就感到快乐。

[hiː; hi] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] ['keɪpəb(ə)l] [ɒv; əv] ['teɪkɪŋ] [æn; ən] ['ɪntrəst] [ɪn] ['evriθɪŋ] [ðæt] [gəʊz] [ɒn] [ə'raʊnd] [hɪm] ,
he should be capable of taking an interest in everything that goes on around him ,
他 应该 是 有能力的 的 采取 一个 兴趣 在 一切 那 去 在 大约 他 ,

他应该能够对周围发生的一切都感兴趣。

[ɪn][ɔːl][hiː; hi] [siːz] , [ɪn][ɔːl][hiː; hi] [h'iəz] , [ɪn][ɔːl][hiː; hi] [riːdz] ,
in all he sees , in all he hears , in all he reads ,
在 全部 他 看到 , 在 全部 他 听到 , 在 全部 他 阅读 ,
在他所看到的一切，在他所听到的一切，在他所读到的一切中，

[ænd; ənd][ɪn][ɔːl] [ðæt] [kən'sɜːnz] [ðə; ði] [wel] - ['biːɪŋ] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] ['feləʊ] ['kriːtʃəz] ,
and in all that concerns the well - being of his fellow creatures ,
和 在 全部 那 担忧 这 出色地 - 存在 的 他的 同伴 生物 ,
以及所有关乎其他生灵福祉的事情，

[ænd; ənd] ['ɒnɪst] [tɔɪl] [ɪt'self][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][æn; ən][ɪn'dʒɔɪmənt][tuː; tə][hɪm] , [ænd; ənd][nɒt][ə; eɪ] ['wʌri] ,
and honest toil itself should be an enjoyment to him , and not a worry ,
和 诚实的 辛劳 本身 应该 是 一个 享受 到 他 , 和 不是 一个 担心 ,
[nɒt][ə; eɪ] ['penəns] .
not a penance .
不是 一个 忏悔 .
诚实的劳动本身应该给他带来快乐，而不是烦恼或苦行。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] ['kʌstəm] [ɪn] ['ɪŋglənd] , [ænd; ənd][ə; eɪ] ['terəbli] [rɒŋ] [ænd; ənd]['feɪt(ə)l][wʌn][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ,
It is the custom in England , and a terribly wrong and fatal one it is ,
它 是 这 风俗 在 英格兰 , 和 一个 可怕 错误的 和 致命的 一 它 是 ,
这是英国的习俗，但却是一个极其错误且致命的习俗。

[tuː; tə][flai][tuː; tə] ['stɪmjələnts] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [rɪ'liːf] [ɒv; əv] ['temprəri] - [ɪg'zɔːstʃən] ; [ðæt] [ɪz] ,
to fly to stimulants for the relief of temporary - exhaustion ; that is ,
到 飞 到 兴奋剂 为了 这 宽慰 的 暂时的 - 疲惫 ; 那 是 ,
服用兴奋剂以缓解暂时性疲劳；也就是说，

[æt; ət][ðə; ði] ['veri] [taɪm] [wen] ['aʊə(r)] ['bɒdɪz] [ɑː(r); ə(r)]['taɪəd] , [ænd; ənd]['neɪtʃə(r)] [kɔːts] [ə; eɪ] [briːf]
at the very time when our bodies are tired , and nature courts a brief
在 这 非常 时间 什么时候 我们的 身体 是 疲劳的 , 和 自然 法院 一个 简短的
[rest] ,
rest ,
休息 ,
正当我们身体疲惫，自然需要短暂休息的时候，

[wiː; wi][dɪg][ɪn][ðə; ði][spɜː(r)] , [wiː; wi] [wiːld] [ðə; ði] [wɪp] ,
we dig in the spur , we wield the whip ,
我们 挖 在 这 刺 , 我们 挥 这 鞭 ,
我们奋力拼搏，挥舞鞭子，

[ænd; ənd] [kiːp] [hɜː(r); hə(r)][æt; ət][ˌaɪ 'tiː][ɪn'veəriəbli][tuː; tə][hɜː(r); hə(r)] ['detrɪmənt] .
and keep her at it invariably to her detriment .
和 保持 她 在 它 总是 到 她 损害 .
让她一直这样做，最终只会对她有害。

[ðə; ði] ['veri] [fækt] [ðæt] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] ['stɪmjələnt] ['teɪkən] [rɪ'kwaɪəz] [tuː; tə][biː; bi] [ɪn'kriːst] ['ɑːftə(r)]
The very fact that the amount of stimulant taken requires to be increased after
这 非常 事实 那 这 数量 的 兴奋剂 已采取 需要 到 是 增加 后
[ə; eɪ] [taɪm] [pruːvz] [haʊ] [ˌdelə'tɪəriəs] [ɪz] [ðɪs] [plæn] ,
a time proves how deleterious is this plan ,
一个 时间 证明 如何 有害的 是 这 计划 ,
一段时间后需要增加兴奋剂用量这一事实本身就证明了该计划的危害性。

[ðə; ði] ['mɒdɪst] [glɑːs] [ɒv; əv] ['ʃeri] , [ɔː(r)]['maɪldɪst] [eɪl] ,
the modest glass of sherry , or mildest ale ,
这 谦虚的 玻璃 的 雪利酒 , 或者 最温和 麦芽酒 ,
一杯清淡的雪利酒，或最淡的麦芽酒，

[niːdz] ['ɑːftə(r)][ə; eɪ][taɪm][tuː; tə][biː; bi] [rɪ'pleɪsd] [baɪ]['faɪəri]['brændi][ɔː(r)] [hɑːt] - [kə'rəʊdɪŋ] [dʒɪn] .
needs after a time to be replaced by fiery brandy or heart - corroding gin .
需求 后 一个 时间 到 是 替换 经过 火热 白兰地 或者 心 - 腐蚀 杜松子酒 .
一段时间后，需要换成辛辣的白兰地或腐蚀心脏的杜松子酒。

[ðɪs] [lɑːst][ɪz] ['pʊtɪŋ] [æn; ən]['ekstrə] [θɒŋ] [ɒn][ðə; ði] [wɪp] , [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz][nəʊ]['wʌndə(r)] [ɪf] ,
This last is putting an extra thong on the whip , and it is no wonder if ,
这 最后的 是 推杆 一个 额外的 丁字裤 在 这 鞭 , 和 它 是 不 想知道 如果 ,

最后一点就是在鞭子上再加一条皮带，难怪会这样。

['ɑːftə(r)][ə; eɪ] [taɪm] , [sʌm; səm] [ɪm'pɔːt(ə)nt][ɪn'tɜːn(ə)l] ['ɔːgən] [gɪvz] [wei] ,
after a time , some important internal organ gives way ,
后 一个 时间 , 一些 重要的 内部的 器官 给予 方式 ,

一段时间后，某些重要的内脏器官会衰竭。

[ænd; ənd][wʌn][mɔː(r)][ɪz] ['ædɪd] [tuː; tə][ðə; ði][lɪst][ɒv; əv][ɪn'kjʊərəbl]['ɪnvəlɪd；ɪn'vælɪd] .
and one more is added to the list of incurable invalids .
和 一 更多的 是 额外 到 这 列表 的 不治之症 无效 .

又一名不治之症患者被列入名单。

[haʊ] [mʌtʃ] ['betə(r)] [wʊd] [ˌaɪ 'tiː][biː; bi] [ɪf] [tiː] [ænd; ənd] ['kɒfi] [tʊk] [ðə; ði] [pleɪs] [ɒv; əv] ['deɪndʒərəs]
How much better would it be if tea and coffee took the place of dangerous
如何 很多 更好的 会 它 是 如果 茶 和 咖啡 采取 这 地方 的 危险的
['stɪmjələnts] ,
stimulants ,
兴奋剂 ,

如果用茶和咖啡代替那些危险的兴奋剂，那该有多好啊！

[ænd; ənd][ðə; ði] ['bæləns] [ɒv; əv] [helθ] [wɒz; wəz] [sɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [rɪ'teɪnd] [baɪ][ðə; ði] ['deɪli] [juːz]
and the balance of health was sought to be retained by the daily use
和 这 平衡 的 健康 曾是 寻求 到 是 保留 经过 这 日常的 使用
[ɒv; əv][ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] [tʌb] ,
of the morning tub ,
的 这 早晨 浴缸 ,

为了保持身体健康，人们坚持每天早晨泡澡。

[ænd; ənd][ə; eɪ][baɪ] - ['wiːkli] [ɪn'dʌldʒəns] [ɪn][æn; ən]['æŋgləʊ] - ['tɜːkɪʃ] [bæθ.bɑːθ] .
and a bi - weekly indulgence in an Anglo - Turkish Bath .
和 一个 双 - 每周 放纵 在 一个 盎格鲁 - 土耳其 洗澡 .

每两周享受一次英土浴。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɒt] [tuː] [mʌtʃ] [tuː; tə][həʊp][fɔː(r); fə(r)] ,
It is not too much to hope for ,
它 是 不是 也 很多 到 希望 为了 ,

这并非过分的期望。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] ['sɜːt(ə)nli] [ɪz][nɒt] [tuː] [mʌtʃ] [tuː; tə] [preɪ] [fɔː(r); fə(r)] ,
and it certainly is not too much to pray for ,
和 它 当然 是 不是 也 很多 到 祈祷 为了 ,

这当然不是过分的祈祷。

[ðæt] ['pʌblɪk] [bɑːθs] [ʌp'held] [ɪn][ə; eɪ] [greɪt] ['meʒə(r)] [baɪ] ['gʌvənmənt] ,
that public baths upheld in a great measure by Government ,
那 民众 浴室 维持 在 一个 伟大的 措施 经过 政府 ,

公共浴场在很大程度上得到了政府的支持。

[meɪ] [jet] [biː; bi][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] [ˌɪnstɪ'tjuːʃənz] [ɒv; əv]['aʊə(r)] [bɪ'lʌvɪd] [lænd] .
may yet be one of the institutions of our beloved land .
可能 然而 是 一 的 这 机构 的 我们的 心爱 土地 .

或许它仍会成为我们挚爱祖国的一项重要制度。

[wɒt] [ə; eɪ] ['blesɪŋ] [ðiːz] [wʊd] [biː; bi][tuː; tə][hɑːd] ['wɜːkɪŋ] [men] ,
What a blessing these would be to hard working men ,
什么 一个 祝福 这些 会 是 到 难的 在职的 男人 ,

对于辛勤工作的男人们来说，这该是多么大的福气啊！

[ænd; ənd][tuː; tə][ðə; ði]['taɪəd][ænd; ənd] ['wɪəri] [ə'mʌŋ] [ɔːl] ['klɑːsɪz] .
and to the tired and weary among all classes .
和 到 这 疲劳的 和 厌倦 之中 全部 课程 .

也献给所有阶层中疲惫不堪的人们。

[ai]['ventʃə(r)][tuː; tə] [prɪ'dɪkt] , [ðæt] [ɪf] ['piːp(ə)l][wɜː(r); wə(r)][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ]['hæbɪt][ɒv; əv]['juːzɪŋ][ðə; ði]
I venture to predict , that if people were to make a habit of using the
我 风险投资 到 预测 ， 那 如果 人们 是 到 制作 一个 习惯 的 使用 这
['tɜːkɪʃ] [bæθ.bɑːθ] ,
Turkish Bath ,
土耳其 洗澡 ，

我大胆预测，如果人们养成使用土耳其浴的习惯，

[seɪ] [ɒn][ðə; ði] ['sætədeɪ] [ˌɑːftə'nuːnz] ['əʊnli] ,
say on the Saturday afternoons only ,
说 在 这 周六 下午 仅有的 ，

比如仅限周六下午，

[dʒɪn] ['pæləs] [ænd; ənd][dræm] [sə'luːn] [ðæt] [naʊ] [riːk] [wɪð] [fɪlθ] [ænd; ənd] [dɪ'ziːz] [wʊd] [luːz]
gin palaces and dram saloons that now reek with filth and disease would lose
杜松子酒 宫殿 和 德拉姆 酒吧 那 现在 臭 和 污秽 和 疾病 会 失去
['meni] [ə; eɪ]['kʌstəmə(r)] .
many a customer .
许多 一个 顾客 .

那些如今污秽不堪、疾病肆虐的酒吧和酒馆将会失去很多顾客。

[p'ɜːsənz] [wʊd] [faɪnd] [aʊt] [ðæt] [ðeə(r)][wɒz; wəz][nəʊ]['riːəl] [wei] ['kɒnsənənt] [wɪð] [ðə; ði] [ək'nɒlɪdʒd]
Persons would find out that there was no real way consonant with the acknowledged
人 会 寻找 出去 那 那里 曾是 不 真实的 方式 辅音 和 这 已确认
[ruːlz] [ɒv; əv] [helθ] [ænd; ənd] ['haɪdʒiːn][ɒv; əv] ['bænɪʃɪŋ] [fə'tiːg] ,
rules of health and hygiene of banishing fatigue ,
规则 的 健康 和 卫生 的 驱逐 疲劳 ，

人们会发现，实际上并没有什么真正符合公认的健康和卫生规则的方法来消除疲劳。

[ɒv; əv] [dɪ'spelɪŋ] [eɪks] [ænd; ənd] [peɪnz] , [ɒv; əv] ['kaːmɪŋ] [ðə; ði] ['nɜːvəs] ['sɪstəm] ,
of dispelling aches and pains , of calming the nervous system ,
的 驱散 疼痛 和 疼痛 ， 的 平静 这 紧张的 系统 ，

消除疼痛，镇静神经系统

[ænd; ənd] [prɪ'peərɪŋ] [ðə; ði][maɪnd][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['pɜːfɪkt] [ɪn'dʒɔɪmənt][ɒv; əv] [ðæt] [deɪ] [ɒv; əv]
and preparing the mind for the perfect enjoyment of that day of
和 准备 这 头脑 为了 这 完美的 享受 的 那 天 的
['blesɪd; blest][rest] [kɔːld] ['sʌndeɪ] .
blessed rest called Sunday .
蒙福 休息 称为 星期日 .

并让心灵做好准备，完美地享受那被称为星期日的美好休息日。

[æz; əz][ə; eɪ] [ˌprɒfə'læktɪk] [ə'genst] [ɪ'njuːmərəb(ə)l] [dɪ'ziːzɪz] , [wiː; wi][hæv; həv] [ˌrekə'mendɪd] [ðə; ði][juːz]
As a prophylactic against innumerable diseases , we have recommended the use
作为 一个 预防 反对 无数 疾病 ， 我们 有 受到推崇的 这 使用
[ɒv; əv][ðə; ði]['æŋgləʊ] - ['tɜːkɪʃ] [bæθ.bɑːθ] .
of the Anglo - Turkish Bath .
的 这 盎格鲁 - 土耳其 洗澡 .

为了预防无数疾病，我们推荐使用英土浴。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːlməʊst][ʌn'nesəsəri; ʌn'nesɪsəri][tuː; tə] [ɪn'lɑːdʒ] [ə'pɒn] [ðɪs] [hed] ,
It is almost unnecessary to enlarge upon this head ,
它 是 几乎 不必要 到 放大 之上 这 头 ，

这一点几乎无需赘述。

[bʌt; bət][ə; eɪ] [wɜːd] [ɔː(r)] [tuː] [meɪ] [nɒt][biː; bi] [θrəʊn] [ə'weɪ] .
but a word or two may not be thrown away .
但 一个 单词 或者 二 可能 不是 是 抛掷 离开 .

但一两句话或许并非无稽之谈。

[tuː] , [ðen] , [ɒv; əv][ðə; ði] [greɪt] ['kɔːziː] - , [ɔː(r)] [dɪ'ziːz] [in'djuːsə][ɪn] [ðɪs] ['kʌntri]
Two , then , of the great causae norborum , or disease inducers in this country
二 , 然后 , 的 这 伟大的 原因 - , 或者 疾病 诱导剂 在 这 国家
[ɑː(r); ə(r)][kəʊld][ænd; ənd][ˌɪndɪ'dʒestʃən] .
are cold and indigestion .
是 寒冷的 和 消化不良 .

因此，我国两大致病因素是感冒和消化不良。

[naʊ] , [səʊ] [lɒŋ] [æz; əz][ðə; ði] [skɪn] [ɪz][ə; eɪ] ['helθi] [wʌn] , [ænd; ənd][ɪn] [gʊd] ['wɜːkɪŋ] ['ɔːdə(r)] ,
Now , so long as the skin is a healthy one , and in good working order ,
现在 , 所以 长的 作为 这 皮肤 是 一个 健康 一 , 和 在 好的 在职的 命令 ,

只要皮肤健康，功能良好，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nekst][tuː; tə][ɪm'pɒsəb(ə)l][fɔː(r); fə(r)] ['eni] [wʌn][tuː; tə] [kætʃ] [kəʊld] [θruː] [ˌaɪ 'tiː] ,
it is next to impossible for any one to catch cold through it ,
它 是 下一个 到 不可能的 为了 任何 一 到 抓住 寒冷的 通过 它 ,

几乎不可能有人通过它感冒。

[ɪf] [hiː; hi]['əʊnli] [teɪks] [keə(r)][tuː; tə] [kləʊð] [ˌaɪ 'tiː][nɒt] ['hevɪli] [bʌt; bət] [dʒu'dɪʃəsli] [ɪn] [wɔːm] ['wʊlənz]
if he only takes care to clothe it not heavily but judiciously in warm woollens
如果 他 仅有的 需要 关心 到 衣服 它 不是 重度 但 谨慎地 在 温暖的 羊毛制品
[ɔː(r)] [lait] [sɒft] [sɪlks] .
or light soft silks .
或者 光 柔软的 帛 .

如果他注意不要给它穿厚重的衣服，而是用温暖的羊毛或轻柔的丝绸来装饰的话。

[ˌaɪ 'tiː][stændz][tuː; tə]['riːz(ə)n] [ðæt] [æn; ən] ['ɔːgən] ,
It stands to reason that an organ ,
它 站立 到 原因 那 一个 器官 ,

器官，按理说，

[æn; ən] ['ɪnstrəmənt] [ɔː(r)] [mə'ʃiːn] — [kɔːl][ˌaɪ 'tiː] [wɒt] [wiː; wi] [meɪ] — [wɪtʃ] [ɪz] ['pɜːfɪkt] [ɪn] ['wɜːkɪŋz]
an instrument or machine — call it what we may — which is perfect in workings
一个 乐器 或者 机器 — 称呼 它 什么 我们 可能 — 哪个 是 完美的 在 运作
,
,
,

一种仪器或机器——无论我们如何称呼它——其运作完美无瑕。

[ɪz][nɒt][səʊ] ['iːzəli] [θrəʊn] [aʊt][ɒv; əv][gɪə(r)][ɔː(r)][aʊt][ɒv; əv]['ɔːdə(r)][æz; əz][wʌn][nɒt][səʊ] ['pɜːfɪkt] .
is not so easily thrown out of gear or out of order as one not so perfect .
是 不是 所以 容易地 抛掷 出去 的 齿轮 或者 出去 的 命令 作为 一 不是 所以 完美的 .

它不像那些不够完美的人那样容易出现故障或失灵。

[wiː; wi][kʊd; kəd] [fɪl] [ə; eɪ] ['vɒljuːm] [wɪð] [keɪsɪz][ɒv; əv]['piːp(ə)l] [huː] [ɑː(r); ə(r)] ['kɒnstəntli] [ɪn][ðə; ði]['hæbɪt]
We could fill a volume with cases of people who are constantly in the habit
我们 可以 充满 一个 体积 和 案例 的 人们 WHO 是 不断地 在 这 习惯
[ɒv; əv]['juːzɪŋ] [bɑːθs] ,
of using Baths ,
的 使用 浴室 ,

我们可以写一本书，列举那些经常泡澡的人的案例。

[huː] [kæn; kən][stænd][ɪk'spəʊʒə(r)][tuː; tə][bəʊθ][kəʊld][ænd; ənd][wet] [wɪð] [bʌt; bət]['lɪt(ə)l] [ˌɪnkən'viːniəns]
who can stand exposure to both cold and wet with but little inconvenience
WHO 能 站立 接触 到 两个都 寒冷的 和 湿的 和 但 小的 不便
;
;
;

能够忍受寒冷和潮湿环境而几乎不感到不适的人；

[ænd; ənd][wiː; wi]['ɔːlsəʊ] [nəʊ] [ə; eɪ][vɑːst]['nʌmbə(r)][ɒv; əv]['vəutəri][ɒv; əv][ðə; ði][bæθ.bɑːθ] [huː] [duː; də]
and we also know a vast number of votaries of the Bath who do
和 我们 还 知道 一个 广阔的 数字 的 选民 的 这 洗澡 WHO 做
[æt; ət] [taɪmz] [kætʃ] [kəʊld] [laɪk] ['ʌðə(r)] ['piːp(ə)l] ,
at times catch cold like other people ,
在 时代 抓住 寒冷的 喜欢 其他 人们 ，

我们也知道，巴斯河的许多信徒有时也会像其他人一样感冒。

['biːɪŋ] ['prɒbəbli] [ˌkɒnstɪ'tjuːʃənəli] [sə'septəb(ə)l] [tuː; tə] [ɪts] ['ɪnfluəns] — [bʌt; bət] [huː] [get] [klɪə(r)] [ɒv; əv]
being probably constitutionally susceptible to its influence — but who get clear of
存在 大概 合宪地 易受影响的 到 它是 影响 — 但 WHO 得到 清除 的
[ðeə(r)] [k'əʊldz] [ɪn] [kwaɪt] [ə; eɪ] [rɪ'mɑːkəbli] [ʃɔːt] [taɪm] .
their colds in quite a remarkably short time .
他们的 感冒 在 相当 一个 非常 短的 时间 .

他们可能天生就容易受到感冒的影响——但他们却能在很短的时间内痊愈。

[ðə; ði] ['riːz(ə)n] [ʌn'daʊtɪdli] [ɪz] [ðæt] [ðeɪ] [hæv; həv] [ðə; ði] ['paʊə(r)] [tuː; tə] “ [θrəʊ] [ðem; ðəm] [ɒf] ,
The reason undoubtedly is that they have the power to “ throw them off ,
这 原因 无疑 是 那 他们 有 这 力量 到 “ 扔 他们 离开 ，

毫无疑问，原因在于他们有能力“把他们赶走”。

” [æz; əz] [ðə; ði] ['kɒmən] ['seɪɪŋ] [ɪz] .
” as the common saying is .
” 作为 这 常见的 说 是 .

正如俗语所说。

[wel] , [naʊ] , [æz; əz] [tuː; tə] [ˌɪndɪ'dʒestʃən] .
Well , now , as to indigestion .
出色地 ， 现在 ， 作为 到 消化不良 .

好，现在来说说消化不良的问题。

[æz; əz] [ðə; ði] ['riːdə(r)] [nəʊz] , [ðə; ði] [həʊl] [ɪn'tɜːn(ə)l] ['sɜːfɪs] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɒdi] [ɪz] [laɪnd] [wɪð] [ə; eɪ]
As the reader knows , the whole internal surface of the body is lined with a
作为 这 读者 知道 ， 这 所有的 内部的 表面 的 这 身体 是 衬里 和 一个
['mjuːkəs] ['membreɪn] ,
mucous membrane ,
粘液 膜 ，

正如读者所知，人体的整个内表面都覆盖着一层粘膜。

[wɪtʃ] [ɪz] [ə'nælˌəˌgəs] [tuː; tə] [ðə; ði] [skɪn] [ɔː(r)] [ɪk'stɜːn(ə)l] ['kʌvərɪŋ] ,
which is analagous to the skin or external covering ,
哪个 是 类似物 到 这 皮肤 或者 外部的 覆盖 ，

类似于皮肤或外层覆盖物，

[ænd; ənd] [æz; əz] [ðə; ði] [wʌn] [ɪz] [səʊ] [wɪl] [ðə; ði] ['ʌðə(r)] [biː; bi] ; ['mjuːkəs] [ˌɪndɪ'dʒestʃən] , ['ðeəfɔː(r)] ,
and as the one is so will the other be ; mucous indigestion , therefore ,
和 作为 这 一 是 所以 将要 这 其他 是 ； 粘液 消化不良 ， 所以 ，

前者如此，后者亦然；因此，黏液性消化不良也是如此。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] ['klɪəli] [pə'siːvd] [ɪz] [ə'vɜːtɪd] [baɪ] [ðə; ði] [juːz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [bæθ.bɑːθ] .
it may be clearly perceived is averted by the use of the Bath .
它 可能 是 清楚地 感知 是 避免了 经过 这 使用 的 这 洗澡 .

很明显，使用浴缸可以避免这种情况。

[bʌt; bət][ˌɪndɪ'dʒestʃən] [meɪ] [prə'siːd] [frɒm; frəm] [lɒs] [ɒv; əv] [nɜːv] ['paʊə(r)] , [ɔː(r)][frɒm; frəm][ə; eɪ]['bædli]

But indigestion may proceed from loss of nerve power , or from a badly

但 消化不良 可能 继续 从 损失 的 神经 力量 ， 或者 从 一个 糟糕

['æktɪŋ] ['lɪvə(r)][ɔː(r)] [spliːn] ,

acting liver or spleen ,

表演 肝 或者 脾 ，

但消化不良也可能是由于神经功能丧失，或肝脏或脾脏功能异常引起的。

[ɔː(r)][frɒm; frəm] ['wiːknəs] [ɒv; əv][ðə; ði] [hɑːt] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

or from weakness of the heart , etc .

或者 从 弱点 的 这 心 ， ETC .

或因心脏虚弱等原因。

[ænd; ənd][ðə; ði][bæθ.bɑːθ] ['streŋθnz] [ænd; ənd] [təʊnz] [ðə; ði] ['nɜːvəs] ['sɪstəm] [fɑː(r)][mɔː(r)][ðæn; ðən]

And the Bath strengthens and tones the nervous system far more than

和 这 洗澡 加强 和 音调 这 紧张的 系统 远的 更多的 比

['eni] ['tɒnɪk][wiː; wi] [wɒt] [ɒv; əv] ,

any tonic we wot of ,

任何 补品 我们 什么 的 ，

而且，这种浴疗法对增强和调理神经系统的作用远胜于我们所知的任何补品。

[mɔːr'əʊvə(r)][ɪts] ['kɒnstənt] [juːz] [meɪks] [ðə; ði] [wɜːk] [wɪtʃ] [ðə; ði]['lɪvə(r)][ænd; ənd] [spliːn] [hæv; həv]

moreover its constant use makes the work which the liver and spleen have

而且 它是 持续的 使用 制作 这 工作 哪个 这 肝 和 脾 有

[tuː; tə] [pə'fɔːm] ,

to perform ,

到 履行 ，

此外，它的持续使用会减轻肝脏和脾脏的工作负担。

[mɪə(r)] [pleɪ] , [səʊ][tuː; tə] [spiːk] ;

mere play , so to speak ;

仅仅 玩 ， 所以 到 说话 ；

纯粹的游戏，或者说；

[ænd; ənd] [ɪf] [ðə; ði][bæθ.bɑːθ] [in'vigəreit] ['mʌs(ə)l] — [ænd; ənd][wiː; wi] [nəʊ] [ˌaɪ 'tiː] [dʌz] — [ˌaɪ 'tiː]

and if the Bath invigorates muscle — and we know it does — it

和 如果 这 洗澡 使人精神焕发 肌肉 — 和 我们 知道 它 做 — 它

[mʌst; məst][ækt][æz; əz][ə; eɪ]['rəʊbərənt][ɔː(r)]['tɒnɪk][tuː; tə][ðə; ði] [hɑːt] [ɪt'self] ,

must act as a roborant or tonic to the heart itself ,

必须 行为 作为 一个 罗伯兰特 或者 补品 到 这 心 本身 ，

如果沐浴能强健肌肉——我们知道它确实如此——那么它必然对心脏本身起到强身健体或滋补的作用。

[wɪtʃ] [ɪz] [kəm'pəʊzd] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][məʊst] [pɑːt] [ɒv; əv]['mʌskjələ(r)] [t'ɪʃuːz] .

which is composed for the most part of muscular tissues .

哪个 是 由 为了 这 最多 部分 的 肌肉发达的 组织 .

它主要由肌肉组织构成。

['meni] ['piːp(ə)l] [prə'djuːs] [ə; eɪ] ['spiːʃiːz] [ɒv; əv]['ɪrɪtəb(ə)l][ˌɪndɪ'dʒestʃən] , [baɪ][ðə; ði][juːz][ɒv; əv] ['stɪmjələnts] ,

Many people produce a species of irritable indigestion , by the use of stimulants ,

许多 人们 生产 一个 物种 的 易怒的 消化不良 ， 经过 这 使用 的 兴奋剂 ，

许多人因使用兴奋剂而产生一种烦躁不安的消化不良症状。

[fɔː(r); fə(r)] [ðɪs] [ðə; ði]['æŋgləʊ] - ['tɜːkɪʃ] [bæθ.bɑːθ][ɪz][æn; ən]['ɔːlməʊst]['sɜːt(ə)n][kjʊə(r)] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː]

for this the Anglo - Turkish bath is an almost certain cure , as it

为了 这 这 盎格鲁 - 土耳其 洗澡 是 一个 几乎 肯定 治愈 ， 作为 它

[rɪ'liːvz] [ɪn'tɜːn(ə)l][kən'dʒestʃənz] ,

relieves internal congestions ,

缓解 内部的 拥堵 ，

为此，英土浴几乎是万无一失的疗法，因为它能缓解体内充血。

['stedi] [ðə; ði] [nɜːvz] [ænd; ənd][pɹədj'uːsɪz] [rɪ'freʃɪŋ] [sliːp] .
steadies the nerves and produces refreshing sleep .
稳定器 这 神经 和 产 令人耳目一新 睡觉 .

能舒缓神经，带来神清气爽的睡眠。

['meni] ['pɔɪznz] [ɑː(r); ə(r)]['dʒenəˌreɪtɪd][ɪn][ðə; ði] ['sɪstəm] ,
Many poisons are generated in the system ,
许多 毒药 是 生成的 在 这 系统 ,

体内会产生多种毒素，

[tuː; tə] [wɪtʃ] [ɪf] [friː] [vent] [biː; bi][nɒt]['gɪv(ə)n][baɪ] [miːnz] [ɒv; əv][ðə; ði] [pɔːrz] [ɒv; əv][ə; eɪ] ['helθɪli]
to which if free vent be not given by means of the pores of a healthily
到 哪个 如果自由的 发泄 是 不是 给定 经过 方法 的 这 毛孔 的 一个 健康地
['æktɪŋ] [skɪn] ,
acting skin ,
表演 皮肤 ,

如果健康皮肤的毛孔不能提供自由通风，

['mɪstʃɪf] [ɪz][ʃʊə(r)]['suːnə(r)][ɔː(r)]['leɪtə(r)][tuː; tə][ə'raɪz] , [sʌtʃ] ['mɪstʃɪf] [fɔː(r); fə(r)] ['ɪnstəns] [æz; əz] [gaʊt]
mischief is sure sooner or later to arise , such mischief for instance as gout
恶作剧 是 当然 很快 或者 之后 到 出现 , 这样的 恶作剧 为了 实例 作为 痛风
[ænd; ənd] ['ruːmətɪzəm] ,
and rheumatism ,
和 风湿病 ,

疾病迟早会发生，例如痛风和风湿病。

[tuː; tə] [wɪtʃ] ['refrəns] [hæz; həz] [ɔːl'redi] [biːn] [meɪd] .
to which reference has already been made .
到 哪个 参考 有 已经 到过 制成 .

前面已经提到过这一点。

[bʌt; bət][ðə; ði] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði] ['kɪdniz] [ɪz]['seldəm][ɔː(r)]['nevə(r)] ['stʌdid] [baɪ] ['eniwʌn] [ænd; ənd]
But the condition of the kidneys is seldom or never studied by anyone and
但 这 状况 的 这 肾脏 是 很少 或者 绝不 研究 经过 任何人 和
[jet] [ɪf] [ðeɪ] [duː; də][nɒt][ækt] [sə'fɪʃntli] [wel] [tuː; tə][ɪk'spel][jʊ'riːə][frɒm; frəm][ðə; ði] [blʌd] ,
yet if they do not act sufficiently well to expel urea from the blood ,
然而 如果 他们 做 不是 行为 足够 出色地 到 驱逐 尿素 从 这 血 ,

但是，很少有人或根本没有人研究过肾脏的状况，然而，如果肾脏功能不足以将尿素从血液中排出，

[ə; eɪ][mɔː(r)][ɔː(r)] [les] [ɪn'dʒʊəriəs] [ɪ'fekt] [ɪz] [kɔːzd] [ə'pɒn][ðə; ði][breɪn][ænd; ənd] [nɜːv] ['sentəz] .
a more or less injurious effect is caused upon the brain and nerve centres .
一个 更多的 或者 较少的 有害的 影响 是 导致 之上 这 脑 和 神经 中心 .

对大脑和神经中枢造成或多或少的损害。

[ðɪs] [ðə; ði][ˌpɪəri'ɒdɪk(ə)l][juːz][ɒv; əv][ðə; ði]['æŋgləʊ] - ['tɜːkɪʃ] [bæθ.bɑːθ] , [wʊd] [tend][tuː; tə] [rɪ'muːv] .
This the periodical use of the Anglo - Turkish bath , would tend to remove .
这 这 期刊 使用 的 这 盎格鲁 - 土耳其 洗澡 , 会 趋向 到 消除 .

定期使用英土浴池有助于去除污垢。

[wiː; wi][ɔːl] [nəʊ] [ðə; ði] [dɪm'ɒɹəlˌaɪzɪŋ] [ɪ'fekt] [ðæt] [ðə; ði][fɜːst] [glɑːs] [ɒv; əv] ['spɪrɪt] [ɪz] [sed] [tuː; tə]
We all know the demoralising effect that the first glass of spirits is said to
我们 全部 知道 这 令人沮丧的 影响 那 这 第一的 玻璃 的 烈酒 是 说 到
[hæv; həv][ə'pɒn][ə; eɪ][mæn][ɪn'klaɪnd][tuː; tə][ðə; ði][ə'bjuːs][ɒv; əv][in'tɔksikənt] ;
have upon a man inclined to the abuse of intoxicants ;
有 之上 一个 男人 倾斜 到 这 虐待 的 麻醉剂 ;

我们都知道，据说第一杯烈酒会对一个有酗酒倾向的人产生多么大的打击作用；

[ˌaɪ 'tiː][səʊ] [ə'fekts] [hɪz; ɪz][breɪn] [ðæt] [hiː; hi][nəʊ][lɒŋgə(r)] [nəʊz] ,
it so affects his brain that he no longer knows ,
它 所以 影响 他的 脑 那 他 不 更长 知道 ,

它对他的大脑造成了如此大的影响，以至于他已经失去了意识。

[ɔ:(r)][hi:; hi] [disri'gɑ:d] [raɪt] [fɔ:m] [rɒŋ] [æz; əz][fɑ:(r)][æz; əz][hɪz; ɪz] [helθ] [ɪz] [kən'sɜ:nd] .
or he disregards right form wrong as far as his health is concerned .
或者 他 漠视 正确的 形式 错误的 作为 远的 作为 他的 健康 是 担心的 .

或者，他在健康问题上不顾是非对错。

[bʌt; bət][ə; eɪ]['sɪmələ(r)] [dɪˌmɒrəlaɪ'zeɪʃən] [ɒv; əv] [breɪn] ['tɪʃu:] , [meɪ] [bi:; bi] [prə'dju:st] [baɪ] ['pɔɪznz]
But a similar demoralisation of brain tissue , may be produced by poisons
但 一个 相似的 士气低落 的 脑 组织 ， 可能 是 生产 经过 毒药
['pɒzətɪvli] ['dʒenəˌreɪtɪd][ɪn][ðə; ði] ['sɪstəm] ;
positively generated in the system ;
积极地 生成的 在 这 系统 ；

但是，体内产生的毒素也可能导致类似的脑组织功能紊乱；

[æt; ət] [li:st] [ðɪs] [ɪz]['aʊə(r)] [ə'pɪnjən] .
at least this is our opinion .
在 至少 这 是 我们的 观点 .

至少这是我们的观点。

[ðəʊz] , [fɔ:(r); fə(r)][ɪg'zɑ:mp(ə)l] , [hu:] [hæv; həv] [bi:n] ['gɪv(ə)n][tu:; tə]['ælkəhɒl] ,
Those , for example , who have been given to alcohol ,
那些 ， 为了 例子 ， WHO 有 到过 给定 到 酒精 ，

例如，那些酗酒的人，

['ɒf(ə)n] [ki:p] “ ['stedi] ” [æz; əz] [ðeɪ] [freɪz] [ˌaɪ 'ti:][fɔ:(r); fə(r)][ə; eɪ] [mʌnθ] [ɔ:(r)] [mʌnθs] , [ðen]
often keep “ steady ” as they phrase it for a month or months , then
经常 保持 “ 稳定的 ” 作为 他们 短语 它 为了 一个 月 或者 几个月 ， 然后
['sʌd(ə)nli] [ɔ:(r)]['grædʒuəli] ,
suddenly or gradually ,
突然 或者 逐步地 ，

他们通常会“稳定”一个月或几个月，然后突然或逐渐地，

[æz; əz][ðə; ði] [keɪs] [meɪ] [bi:; bi] , [breɪk] [aʊt] [ə'gen] .
as the case may be , break out again .
作为 这 案件 可能 是 ， 休息 出去 再次 .

如果情况允许，再次越狱。

[ðɪs] [ɪz] ['daʊtləs] [kɔ:zd] [baɪ][ðə; ði] [pleɪ] [ɒv; əv][sʌm; səm] [ə'kju:mjəleɪtɪd] ['sɪstəm] - ['prɒpəgeitid]
This is doubtless caused by the play of some accumulated system - propagated
这 是 毫无疑问 导致 经过 这 玩 的 一些 积累 系统 - 传播
['pɔɪz(ə)n][ɒn][ðə; ði] [breɪn] [ænd; ənd] [nɜ:vz] .
poison on the brain and nerves .
毒 在 这 脑 和 神经 .

这无疑是由于体内积累的某些毒素对大脑和神经造成作用所致。

[ðɪs] ['pɔɪz(ə)n] [meɪ] [bi:; bi][jʊ'ri:ə] , [ɔ:(r)][ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi][sʌm; səm]['æsɪd] , [ˌaɪ 'ti:] ['mætəz] [nɒt] ,
This poison may be urea , or it may be some acid , it matters not ,
这 毒 可能 是 尿素 ， 或者 它 可能 是 一些 酸 ， 它 事情 不是 ，

这种毒物可能是尿素，也可能是某种酸，这并不重要。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ɪn][ðə; ði] [blʌd] [ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:] [ɔ:t] [tu:; tə][bi:; bi] [ɪ'lɪmɪneɪtɪd] [ænd; ənd][wi:; wi] ['ɜ:nɪstli]
it is in the blood and it ought to be eliminated and we earnestly
它 是 在 这 血 和 它 应该 到 是 已淘汰 和 我们 切实
[əd'vaɪz] [ðəʊz] ,
advise those ,
建议 那些 ，

它已根深蒂固，必须根除，我们郑重建议那些有这种倾向的人：

[hu:] [wʊd] [bi:; bi] [əb'steinə] [bʌt; bət] [hu:] [faɪnd][ˌaɪ 'ti:] ['dɪfɪkəlt] [tu:; tə] [lɒŋ] [rɪ'meɪn] [səʊ] ,
who would be abstainers but who find it difficult to long remain so ,
WHO 会 是 禁酒者 但 WHO 寻找 它 难的 到 长的 保持 所以 ，

那些原本想戒酒但却发现很难长期坚持的人，

[tuː; tə][flaɪ][æt; ət][wʌns][fɔː(r); fə(r)] [rɪ'liːf] [tuː; tə][ðə; ði][hɒt] - [eə(r)][bæθ.bɑːθ] , [wen'evə(r)] [ðə; ði] "
to fly at once for relief to the hot - air bath , whenever the "
到 飞 在 一次 为了 宽慰 到 这 热的 - 空气 洗澡 , 每当 这 "
['temptə(r)] ,
tempter ,
诱惑者 ,

每当"诱惑者"出现时，就立刻飞到热气浴中寻求解脱。

" [æz; əz] ['plætfɔːm] ['ɔːrətəz] [kɔːl] [ˌaɪ 'tiː] , [siːm] [tuː; tə] [ɜːdʒ] [ðem; ðəm][tuː; tə] [teɪk] [wʌns][mɔː(r)][tuː; tə]
" as platform orators call it , seems to urge them to take once more to
" 作为 平台 演说家 称呼 它 , 似乎 到 敦促 他们 到 拿 一次 更多的 到
['stɪmjələnts] .
stimulants .
兴奋剂 .

正如演讲者们所说的那样，这似乎在敦促他们再次服用兴奋剂。

[wiː; wi] [θɪŋk] [ˌaɪ 'tiː] ['haɪli] ['prɒbəb(ə)l] , [ðæt] ['meni] [ɪn'herɪtɪd] [dɪ'ziːzɪz] [sʌtʃ] [æz; əz] [kən'sʌmpʃ(ə)n] ,
We think it highly probable , that many inherited diseases such as consumption ,
我们 思考 它 高度 可能 , 那 许多 遗传 疾病 这样的 作为 消耗 ,
['skrɒfjʊlə] ,
scrofula ,
瘰 ,

我们认为，许多遗传性疾病，例如肺结核、瘰疬等，极有可能与遗传有关。

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] , [meɪ] [biː; bi] [kept] [æt; ət] [beɪ] [baɪ][ðə; ði] ['kɒnstənt] [juːz][ɒv; əv][ðə; ði][bæθ.bɑːθ]
etc , may be kept at bay by the constant use of the bath
ETC , 可能 是 保留 在 湾 经过 这 持续的 使用 的 这 洗澡
['ʌndə(r)][kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n] ,
under consideration ,
在下面 考虑 ,

等等，可以通过经常使用所讨论的浴缸来预防。

[ɪf] ['əʊnli][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['sɪmp(ə)l]['riːz(ə)n] [ðæt] [ðə; ði] [blʌd] ['pɔɪzənɪŋ] [ɪz] [ðʌs] ['kɒnstəntli] ['biːɪŋ]
if only for the simple reason that the blood poisoning is thus constantly being
如果 仅有的 为了 这 简单的 原因 那 这 血 中毒 是 因此 不断地 存在
['drɪvn] [ɒf] ,
driven off ,
驱动 离开 ,

即使仅仅因为这样一来血液中毒就能不断被清除，

[bɪ'fɔː(r)] [ˌaɪ 'tiː][hæz; həz]['paʊə(r)][tuː; tə] [ə'kjuːmjəleɪt] [ɪn] [k'wɒntɪtɪz] [lɑːdʒ] [ɪ'nʌf] [tuː; tə][duː; də]
before it has power to accumulate in quantities large enough to do
前 它 有 力量 到 积累 在 数量 大的 足够的 到 做
['mɪstʃɪf] ;
mischief ;
恶作剧 ;

在它积累到足以造成危害的程度之前；

[nɒt] [tuː; tə] ['menʃ(ə)n] [ðə; ði][fækt] [ðæt] [ðə; ði][bæθ.bɑːθ] ['kɔːzɪz] ['helθf(ə)l] [æk'tɪvəti][ɒv; əv][ɔːl][ðə; ði]
not to mention the fact that the bath causes healthful activity of all the
不是 到 提到 这 事实 那 这 洗澡 原因 健康的 活动 的 全部 这
[sɪ'kriːʃən] .
secretions .
分泌物 .

更不用说洗澡还能促进体内所有分泌物的正常分泌了。

[ðə; ði] [dɪ'ziːzɪz] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['tɜːkɪʃ] [bæθ.bɑːθ] [meɪ] [biː; bi] [ðə; ði] [miːnz] [ɒv; əv] ['kjʊərɪŋ] [ɔː(r)]
The diseases which the Turkish bath may be the means of curing or
这 疾病 哪个 这 土耳其 洗澡 可能 是 这 方法 的 养护 或者
[ə'liːvieɪtɪŋ] ,
alleviating ,
缓解 ,

土耳其浴可以治愈或缓解的疾病包括：

[ɑː(r); ə(r)] ['riːəli] [tuː] ['njuːmərəs] [tuː; tə] ['menʃ(ə)n] .
are really too numerous to mention .
是 真的 也 很多的 到 提到 .

实在太多了，无法一一列举。

[ə'mʌŋ] [ðem; ðəm] [meɪ] [biː; bi] [ɪ'nuːməˌreɪtid] [gaʊt] , [ru'mætɪk] [gaʊt] , ['ruːmətɪzəm] , [ə'kjuːt] [ænd; ənd]
Among them may be enumerated gout , rheumatic gout , rheumatism , acute and
之中 他们 可能 是 列举 痛风 , 风湿病 痛风 , 风湿病 , 急性 和
['krɒnɪk] , [k'əʊldz] [ænd; ənd] [kɒfs] ,
chronic , colds and coughs ,
慢性的 , 感冒 和 咳嗽 ,

其中包括痛风、风湿性痛风、风湿病（包括急性和慢性风湿病）、感冒和咳嗽等。

[ˌɪndɪ'dʒestʃən] [ɪn] [sʌm; səm] [ɒv; əv] [ɪts] [wɜːst] [fɔːmz] , ['baʊəl] [ə'fekʃən] , [paɪlz] , ['krɒnɪk] ['lɪvə(r)]
indigestion in some of its worst forms , bowel affections , piles , chronic liver
消化不良 在 一些 的 它是 最差 表格 , 肠 情感 , 堆 , 慢性的 肝
[ænd; ənd] [spliːn] ['eɪlmənts] ,
and spleen ailments ,
和 脾 疾病 ,

一些最严重的消化不良、肠道疾病、痔疮、慢性肝脾疾病、

['kɪdni] [kəm'pleɪnts] , [ɪn'sɪpiənt] [dɪ'lɪriəm; dɪ'lɪəriəm] [dɪˌlɪriəm 'triːmenz] , ['melənkəli] [ænd; ənd]
kidney complaints , incipient delirium tremens , melancholy and
肾 投诉 , 初期 谵妄 震颤 , 忧郁 和
[dɪ'preʃn] [ɒv; əv] ['spɪrɪt] , ['nɜːvəsnəs] , [ˌɪrɪtə'bɪləti] [ɒv; əv] ['tempə(r)] ,
depression of spirits , nervousness , irritability of temper ,
沮丧 的 烈酒 , 紧张 , 易怒 的 脾气 ,

肾脏疾病、早期震颤性谵妄、忧郁和情绪低落、紧张、易怒

['sliːpləsnəs] , [ɒn'wiː] , [ðə; ði] [dɪ'ziːzɪz] [ɒv; əv] ['sed(ə)ntri] [ænd; ənd] ['ɔːlsəʊ] [ɒv; əv] ['fæʃ(ə)nəb(ə)l] [laɪf] ,
sleeplessness , ennui , the diseases of sedentary and also of fashionable life ,
失眠 , 厌倦 , 这 疾病 的 久坐的 和 还 的 时髦 生活 ,
[ˌædɪ'pɒsəti] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
adiposity , etc .
肥胖 , ETC .

失眠、厌倦、久坐不动的生活方式以及时尚生活方式引起的疾病、肥胖等。

[ðæt] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv] ['bɒdi] [ænd; ənd] [maɪnd] ['dʒen(ə)rəli] [kɔːzd] [baɪ] [ˌɪndɪ'skreʃn] [ɒv; əv] [sʌm; səm]
That condition of body and mind generally caused by indiscretion of some
那 状况 的 身体 和 头脑 一般来说 导致 经过 轻率 的 一些
[kaɪnd] ,
kind ,
种类 ,

这种身心状态通常是由某种轻率行为引起的，

[ænd; ənd] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [nəʊn] [baɪ] [ðə; ði] [ɪk'spreʃ(ə)n] “ [aʊt] [ɒv; əv] [sɔːrts] , ” [ɔː(r)] “ [aʊt] [ɒv; əv]
and usually known by the expression “ out of sorts , ” or “ out of
和 通常 已知 经过 这 表达 “ 出去 的 排序 , ” 或者 “ 出去 的
[kən'dɪʃn] ,
condition ,
状况 ,

通常用“不舒服”或“身体不适”来表达，

" [wen] ['wɪərinəs] [ænd; ənd] [dɪ'preʃn] [ɑː(r); ə(r)] [prɪ'dɒmɪnənt] , [wen] [sliːp] [ɪz] [ʌn'rest] ,
" when weariness and depression are predominant , when sleep is unrest ,
" 什么时候 疲劳 和 沮丧 是 主要的 , 什么时候 睡觉 是 动荡 ,

"当疲惫和抑郁占据主导地位，睡眠不安稳时，

[ænd; ənd] ['evri] ['djuːti] [ɒv; əv] [laɪf] [ɪz] [pə'fɔːmd] [wɪð] [ə; eɪ] ['fiːlɪŋ] [ɒv; əv] [ɪk'striːm] [ˊəːksəmnis] ,
and every duty of life is performed with a feeling of extreme irksomeness ,
和 每一个 责任 的 生活 是 执行 和 一个 感觉 的 极端 烦人 ,

生活中每一项职责都让人感到极其厌烦。

[ænd; ənd] [wen] [ðə; ði] [nɜːvz] [siːm] ['gɪv(ə)n] [æz; əz] [ə; eɪ] ['pʌnɪʃmənt] ,
and when the nerves seem given as a punishment ,
和 什么时候 这 神经 似乎 给定 作为 一个 惩罚 ,

当紧张情绪似乎成为一种惩罚时，

[ɪz] ['ɔːlməʊst] [ɪn'veəriəbli] [kjʊəd] [baɪ] [ə; eɪ] [kɔːs] [ɒv; əv] ['tɜːkɪʃ] ['beɪðɪŋ] ['teɪkən] [ɪn] [kən'dʒʌŋkʃ(ə)n] [wɪð]
is almost invariably cured by a course of Turkish Bathing taken in conjunction with
是 几乎 总是 治愈 经过 一个 课程 的 土耳其 洗澡 已采取 在 连词 和
[sʌm; səm] ['nɜːvaɪn; -iːn] ['tɒnɪk] ,
some nervine tonic ,
一些 忑 补品 ,

几乎总能通过土耳其浴配合服用一些神经滋补剂而治愈。

[ænd; ənd] [æn; ən] [ə'keɪʒən(ə)l] [wel] - ['tʃəʊzn] [ə'pɪəriənt] .
and an occasional well - chosen aperient .
和 一个 偶然 出色地 - 选定 泻药 .

偶尔还会喝点精心挑选的开胃酒。

[dɪ'ziːzɪz] [ænd; ənd] [di'biləti] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ˌriːprə'dʌktɪv] ['ɔːrgənz] , [ɑː(r); ə(r)] [baɪ] [ðə; ði] [seɪm] [miːnz]
Diseases and debilities of the reproductive organs , are by the same means
疾病 和 衰弱 的 这 生殖 器官 , 是 经过 这 相同的 方法
['iːkwəli] ['benɪfɪtɪd] ,
equally benefited ,
同样地 受益 ,

生殖器官的疾病和衰弱，同样可以通过这些方法获益。

[bʌt; bət] [ɪn] [ðiːz] [keɪsɪz] ['gælvənɪzəm] [ɪn] [sʌm; səm] [fɔːm] [ɪz] ['ɒf(ə)n] [rɪ'kwaɪəd] [tuː; tə] [ɪ'fekt] [ə; eɪ]
but in these cases galvanism in some form is often required to effect a
但 在 这些 案例 电流刺激 在 一些 形式 是 经常 必需的 到 影响 一个
[kəm'pliːt] [kjʊə(r)] .
complete cure .
完全的 治愈 .

但在这些情况下，通常需要某种形式的电流疗法才能彻底治愈。

[nəʊt] [wʌn] .
Note 1 .
笔记 1 .

注1.

[siː] — " [ðə; ði] ['iːstən] [bæθ.bɑːθ] , " ['pʌblɪʃt] [baɪ] ['mesəz] [dʒeɪ] . [ænd; ənd] [ə; eɪ] . ['tʃɜːtʃɪl] , [njuː]
See — " The Eastern Bath , " published by Messrs J . and A . Churchill , New
看 — " 这 东 洗澡 , " 已发布 经过 先生们 J . 和 一个 . 丘吉尔 , 新的
['bɜːlɪŋtən] [striːt] .
Burlington Street .
伯灵顿 街道 .

参见——《东方浴场》，由 J. 和 A. Churchill 先生在新伯灵顿街出版。

['tʃæptə(r)] [fɔː(r)] .
Chapter Four .
章 四 .

第四章

[ðə; ði] ['tɜːkɪʃ] [bæθ.bɑːθ] : [ɪn] ['θɪəri] [ænd; ənd] ['præktɪs] — [ðə; ði]['pɔːtəb(ə)l] ['tɜːkɪʃ] [bæθ.bɑːθ] .
The Turkish Bath : In Theory and Practice — The Portable Turkish Bath .
这 土耳其 洗澡 : 在 理论 和 实践 — 这 便携的 土耳其 洗澡 .

土耳其浴：理论与实践——便携式土耳其浴。

[let] [ˌjuː 'es] [naʊ] [ɪn'devə(r)] [tuː; tə][ɪk'spleɪn][ðə; ði] ['θɪəri] [ɒv; əv][ðə; ði] ['tɜːkɪʃ] [bæθ.bɑːθ] ,
Let us now endeavour to explain the theory of the Turkish Bath ,
让 我们 现在 努力 到 解释 这 理论 的 这 土耳其 洗澡 ,

现在让我们来尝试解释一下土耳其浴的理论。

[ænd; ənd][ðə; ði] [waɪ] [ænd; ənd] ['weəfɔː(r)] [ɒv; əv][ðə; ði] ['dɪfrənt] [ɑːpə'reɪʃnz] [ðə; ði]['beɪðə(r)]['sʌbdʒɪkts] [hɪm'self][tuː; tə] [ˌðeər'ɪn] .
and the why and wherefore of the different operations the bather subjects himself to therein .
和 这 为什么 和 因此 的 这 不同的 运营 这 沐浴者 主题 他自己 到 其中 .

以及沐浴者在沐浴过程中所接受的各种操作的原因和目的。

[ɪf] [hiː; hi][biː; bi][ə; eɪ]['pɜːs(ə)n] [huː] [hæz; həz] [beɪðd] ['meni] [taɪmz] [ænd; ənd] [ɒft] ,
If he be a person who has bathed many times and oft ,
如果 他 是 一个 人 WHO 有 洗澡 许多 时代 和 经常 ,

如果他是一个经常洗澡的人，

[hiː; hi] [steps] [ə'krɒs] [ðə; ði] ['θreʃhəʊld] [ɒv; əv][ðə; ði] [greɪt] ['nætʃ(ə)rəl][ˌsænə'tɔːriəm] [wɪð] [ə; eɪ] [lait] [hɑːt] [ænd; ənd][ə; eɪ] [step] [æz; əz] ['sprɪŋi] [æz; əz] [ðəʊ] [hiː; hi][wɜː(r); wə(r)] ['entərɪŋ] [ə; eɪ] [bɔːl] - [ruːm] ,
he steps across the threshold of the great natural Sanatorium with a light heart and a step as springy as though he were entering a ball - room ,
他 步骤 穿过 这 临界点 的 这 伟大的 自然的 疗养院 和 一个 光 心 和 一个 步 作为 有弹性的 作为 尽管 他 是 进入 一个 球 - 房间 ,

他迈着轻快的步伐，仿佛要进入舞厅一般，踏入了这座宏伟的天然疗养院的门槛。

[fɔː(r); fə(r)] [wel] [hiː; hi] [nəʊz] [ðæt] [ɔːl] [hɪz; ɪz] [keə(r)] [ænd; ənd] ['trʌb(ə)l] ['weðə(r)] ['ment(ə)l] [ɔː(r)] ['bɒdɪli] ,
for well he knows that all his care and trouble whether mental or bodily ,
为了 出色地 他 知道 那 全部 他的 关心 和 麻烦 无论 精神的 或者 身体上的 ,

他很清楚，他所有的忧虑和烦恼，无论是精神上的还是肉体上的，

[wɪl] [melt] [ə'weɪ] [ɪn][ðə; ði] ['glɔːriəs] ['ætməsfɪə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði][ˌkælɪ'dɛəɹi.əm][ɔː(r)][hɒt] [ruːm] ,
will melt away in the glorious atmosphere of the calidarium or hot room ,
将要 熔化 离开 在 这 辉煌 气氛 的 这 钙质 或者 热的 房间 ,

在恒温室或热疗室的宜人氛围中，它们会融化殆尽。

[ænd; ənd] [ðæt] [wen] [hiː; hi] ['kʌmz] [aʊt] [ə'gen] [hiː; hi] [wɪl] [fiːl] [səʊ] [njuː] [ə; eɪ][mæn] ,
and that when he comes out again he will feel so new a man ,
和 那 什么时候 他 来 出去 再次 他 将要 感觉 所以 新的 一个 男人 ,

当他再次出来的时候，他会感觉自己焕然一新。

[ðæt] [ə; eɪ]['dʒaɪənt] [rɪ'freʃt] [wʊd] [hæv; həv][nəʊ] [tʃɑːns] [wɪð] [hɪm] .
that a giant refreshed would have no chance with him .
那 一个 巨大的 焕然一新 会 有 不 机会 和 他 .

即使是巨人，只要恢复了体力，也未必能战胜他。

[hiː; hi] [pɑːts] [wɪð] [hɪz; ɪz] ['tɪkɪt] [ɔː(r)][hɑːf] - [kraʊn] [wɪð] ['pleʒə(r)] ,
He parts with his ticket or half - crown with pleasure ,
他 部分 和 他的 票 或者 一半 - 王冠 和 乐趣 ,

他乐意交出他的票或半克朗，

['fiːlɪŋ] [ɪn][hɪz; ɪz]['ɪnməʊst] [hɑːt] [ðæt] [hiː; hi][hæz; həz][ðə; ði] [best] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bɑːgən] .
feeling in his inmost heart that he has the best of the bargain .
感觉 在 他的 最 心 那 他 有 这 最好的 的 这 便宜货 .

他内心深处觉得自己占了上风。

[ænd; ənd][səʊ][hiː; hi] ['entəz] [hɪz; ɪz]['lɪt(ə)l]['sæŋktəm][ænd; ənd] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə] [ʌn'dres] .
And so he enters his little sanctum and begins to undress .
和 所以 他 进入 他的 小的 圣所 和 开始 到 脱衣服 .

于是他走进自己的小圣所，开始脱衣服。

[hiː; hi] [wʊd] [feɪn] ['hʌri] [ɒf] [hɪz; ɪz] ['gɑːmənts] :
He would fain hurry off his garments :
他 会 欣然 匆忙 离开 他的 服装 :

他恨不得赶紧脱掉衣服:

[hiː; hi] [lɒŋz] [tuː; tə][biː; bi] [friː] [bʌt; bət][hiː; hi] [ri'membə] [ðæt] ['evriθɪŋ] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [dʌn]
he longs to be free but he remembers that everything ought to be done
他 长 到 是 自由的 但 他 记得 那 一切 应该 到 是 完毕
['leʒəli] [fɔː(r); fə(r)][hɪz; ɪz] [gʊd] .
leisurely for his good .
悠闲 为了 他的 好的 .

他渴望自由，但他记得一切都应该从容不迫地进行，这对他有好处。

[bʌt; bət] [naʊ] [ðə; ði][lɑːst]['ɑːtɪk(ə)l][ɒv; əv] [ə'pærəl] [ɪz][leɪd] ['keəfəli] [ə'saɪd][ænd; ənd][hiː; hi] [smaɪlz] [tuː; tə]
But now the last article of apparel is laid carefully aside and he smiles to
但 现在 这 最后的 文章 的 服饰 是 铺设 小心 旁边 和 他 微笑 到
[hɪm'self] — [ə; eɪ] ['hæpi] [smaɪl] — [æz; əz][hiː; hi] [dɒnz] [ðə; ði] ['kʌməbʌnd] ,
himself — a happy smile — as he dons the cummerbund ,
他自己 — 一个 快乐的 微笑 — 作为 他 唐斯 这 腹带 ,

但现在，最后一件衣物也被小心翼翼地放在一边，他一边系上腰封，脸上露出了幸福的笑容。

[ɔː(r)] ['kɒtn] [pə'dʒɑːməz] , [ænd; ənd] ['ɪʃuːz] [fɔːθ] [tuː; tə]['entə(r)][ðə; ði][ˌkælɪ'dɛəɹi.əm] .
or cotton pyjamas , and issues forth to enter the calidarium .
或者 棉布 睡衣 , 和 问题 前进 到 进入 这 钙质 .

或者棉质睡衣，然后出来进入热疗室。

[hiː; hi] [wɪl] [nɒt][hæv; həv] [lɒŋ] [rɪ'meɪnd] [hɪə(r)][ʌn'tɪl] [biːdz] [ɒv; əv] [ˌpɜːspə'reɪʃn] [ə'pɪə(r)] [ɒn] [tʃest]
He will not have long remained here until beads of perspiration appear on chest
他 将要 不是 有 长的 剩余 这里 直到 珠子 的 汗 出现 在 胸部
[ænd; ənd] [braʊ] ,
and brow ,
和 眉头 ,

他在这里待不了多久，胸口和额头上就会渗出汗珠。

[ænd; ənd] [ɑːmz] , ['grædʒuəli] [ɪk'stendɪŋ] ['daʊnwədz] [ʌn'tɪl] [lɪmz] [ænd; ənd]['iːv(ə)n] [fiːt] [ɑː(r); ə(r)]
and arms , gradually extending downwards until limbs and even feet are
和 武器 , 逐步地 扩展 向下 直到 四肢 和 甚至 脚 是
['kʌvəd] [wɪð] [ə; eɪ] [wɔːm] ['mɔɪstʃə(r)] .
covered with a warm moisture .
涵盖 和 一个 温暖的 水分 .

手臂逐渐向下延伸，直到四肢甚至脚部都被温暖潮湿的液体覆盖。

[ə; eɪ] ['maʊθfʊl] [ɔː(r)] [tuː] [ɒv; əv][kəʊld]['wɔːtə(r)] [wɪl] [kɔːz] [ðə; ði] [drɒps] [ɒv; əv] [ˌpɜːspə'reɪʃn] [tuː; tə]
A mouthful or two of cold water will cause the drops of perspiration to
一个 一口气 或者 二 的 寒冷的 水 将要 原因 这 滴 的 汗 到
[ə'kjuːmjəleɪt] [ænd; ənd] [ɪn'kriːs] [ɪn][saɪz] ,
accumulate and increase in size ,
积累 和 增加 在 尺寸 ,

喝一两口冷水会导致汗珠积聚并变大。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

土耳其浴和其他浴场：健康(Turkish and Other Baths A Guide to Good)

第2/2页

[ʌn'tɪl] [ju'naɪtɪŋ] , [ðeɪ] ['trɪk(ə)l] “ [ɪn] [bɜːnz] ” — [æz; əz] [ðə; ði] [skɒtʃ] [kɔːl] [ˌaɪ 'tiː] , [frɒm; frəm] [ðə; ði] ['bɒdi] .

until uniting , they trickle “ in burns ” — as the Scotch call it , from the body .

直到 联合 , 他们 涓涓细流 “ 在 烧伤 ” — 作为 这 苏格兰威士忌 称呼 它 , 从 这 身体 .

在融合之前，它们会像苏格兰人所说的那样，从身体里“渗出”。

[hiː; hi] [hæz; həz] ['veri] ['laɪkli] [ə'sjuːmd] [ə; eɪ] [rɪ'klaɪnɪŋ] [pə'zɪʃ(ə)n] [ɒn] [ə; eɪ] ['wʊdn] [keɪn] - ['kɑpər'bɑtəmd] [se'tiː] .

He has very likely assumed a reclining position on a wooden cane - bottomed settee .

他 有 非常 可能 假定 一个 斜倚 位置 在 一个 木制的 甘蔗 - 底部 沙发 .

他很可能斜倚在一张藤编底的木制长椅上。

[hɪə(r)] [hiː; hi] [meɪ] [riːd] [ɪf] [səʊ] ['maɪndɪd] , [hiː; hi] [wɪl] ['hɑːdli] [keə(r)] [tuː; tə] [tɔːk] ,

Here he may read if so minded , he will hardly care to talk ,

这里 他 可能 读 如果 所以 有思想 , 他 将要 几乎 关心 到 讲话 ,

他可以在这里读书，如果愿意的话，他几乎不会想说话。

[ɪf] [hiː; hi] [dʌz] [hiː; hi] [ɔːt] [nɒt] [tuː; tə] .

if he does he ought not to .

如果 他 做 他 应该 不是 到 .

如果他这么做，那他不应该这么做。

[ə; eɪ] [streɪndʒ] ['driːmi] [kaɪnd] [ɒv; əv] ['hæpinəs] [stiːlz] ['əʊvə(r)] [hɪm] ,

A strange dreamy kind of happiness steals over him ,

一个 奇怪的 梦幻般的 种类 的 幸福 偷窃 超过 他 ,

一种奇异而梦幻般的幸福感悄然袭来，笼罩着他。

[nɒt] [waɪld] [ɪk'saɪtɪŋ] [θɔːts] [laɪk] [ðəʊz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['əʊpiəm] - ['iːtə(r)] .

not wild exciting thoughts like those of the opium - eater .

不是 荒野 激动人心 想法 喜欢 那些 的 这 鸦片 - 食客 .

不是像吸食鸦片的人那样疯狂刺激的想法。

[nəʊ] , [hɪz; ɪz] [ɪz] [naʊ] [ɪn'diːd] [ðə; ði] ['dɒltʃeɪ] [fɑː(r)] ['njɛntiː] ; [hiː; hi] [hæz; həz] ['iːt(ə)n] [ðə; ði] ['ləʊtəs] [liːf] ,

No , his is now indeed the dolce far niente ; he has eaten the lotus leaf ,

不 , 他的 是 现在 的确 这 甜蜜 远的 niente ; 他 有 吃 这 莲花 叶子 ,

不，他现在确实已经享受到了无所事事的甜蜜；他已经吃掉了荷叶。

[ɔːl] ['wɜːldli] [k'eəz] , [ɪf] [hiː; hi] [hæz; həz] ['eni] , [ɑː(r); ə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [taɪm] ['biːɪŋ] [fə'gɒtn] ,

all worldly cares , if he has any , are for the time being forgotten ,

全部 世俗 关心 , 如果 他 有 任何 , 是 为了 这 时间 存在 被遗忘的 ,

此刻，他所有的世俗烦恼，如果有的话，都已抛诸脑后。

[hiː; hi] ['iːv(ə)n] ['wʌndər] [ðæt] [hiː; hi] [pə'mɪtɪd] ['eniθɪŋ] [sʌb'luːn(ə)rɪ] [tuː; tə] ['wʌri] [hɪm] .

he even wonders that he permitted anything sublunary to worry him .

他 甚至 奇迹 那 他 允许 任何事物 月下 到 担心 他 .

他甚至怀疑自己当初怎么会允许世俗之事困扰自己。

[ænd; ənd] [səʊ] [ðə; ði] [taɪm] ['pɑːsɪz] [ɔːl] [tuː] ['kwɪkli] [ə'weɪ] .

And so the time passes all too quickly away .

和 所以 这 时间 通过 全部 也 迅速地 离开 .

时间就这样飞逝而过。

[pə'hæps] [ðə; ði] [ə'tendənt] [naʊ] [wɔ:n] [hɪm][ˌaɪ 'ti:][ɪz][taɪm][tu:; tə][rɪ'taɪə(r)] ,
Perhaps the attendant now warns him it is time to retire ,
也许 这 服务员 现在 警告 他 它 是 时间 到 退休 ,

或许服务员现在正在提醒他该退休了。

[ɔ:(r)][tu:; tə]['entə(r)]['i:v(ə)n][ə; eɪ] [hɔtə] [ru:m] [ɪn] [wɪtʃ] [hi:; hi] [wɪl] [steɪ] [ə; eɪ] [ʃɔ:tə] [taɪm] ,
or to enter even a hotter room in which he will stay a shorter time ,
或者 到 进入 甚至 一个 更热 房间 在 哪个 他 将要 停留 一个 较短 时间 ,

或者进入一个更热的房间，在那里待的时间会更短。

[ðen] [ðens] [tu:; tə][ðə; ði] ['lævətri] .
then thence to the lavatory .
然后 因此 到 这 厕 .

然后去洗手间。

[haʊ] ['plez(ə)nt] [ðə; ði] ['trɪklɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] [wɔ:m] ['ʃaʊə(r)] [bæθ.bɑ:θ] , [haʊ] [dɪ'laɪtf(ə)l] [ðə; ði] [səʊp] ['ʃæm'pu:] ,
How pleasant the trickling of the warm shower bath , how delightful the soap shampoo ,
如何 令人愉快的 这 涓涓细流 的 这 温暖的 淋浴 洗澡 , 如何 愉快 这 肥皂 洗发水 ,

温暖的淋浴水潺潺流淌，多么令人愉悦；香皂洗发水的味道多么令人舒爽！

[ðæt] [rɪ'mu:vz] ['evri] [bɪt][frɒm; frəm][tɒp][tu:; tə][təʊ][ɒv; əv][ðə; ði] [ʌn'helθi] , [ɔ:(r)][æt; ət] [li:st] [su:'pɜ:fluəs] [skɑ:f] [skɪn] .
that removes every bit from top to toe of the unhealthy , or at least superfluous scarf skin .
那 移除 每一个 少量 从 顶部 到 脚趾 的 这 不良 , 或者 在 至少 多余 围巾 皮肤 .

它可以彻底去除从头到脚所有不健康的，或者至少是多余的皮肤。

['evri] ['pɑ:tɪk(ə)l][ɒv; əv][ɪm'pjʊərəti] [meɪ] [bi:; bi] [sed] [tu:; tə][hæv; həv][ig'zju:d][frɒm; frəm][ðə; ði] [blʌd] ,
Every particle of impurity may be said to have exuded from the blood ,
每一个 粒子 的 杂质 可能 是 说 到 有 渗出物 从 这 血 ,

可以说，血液中的每一粒杂质都已渗出。

[wɪtʃ] [ɪz] [naʊ] [pjʊə(r)][æz; əz][ðə; ði][ˌkɒnstɪ'tju:ʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði]['beɪðə(r)][kæn; kən] [pə'mɪt] [ˌaɪ 'ti:][tu:; tə] [bi:; bi] ,
which is now pure as the constitution of the bather can permit it to be ,
哪个 是 现在 纯的 作为 这 宪法 的 这 沐浴者 能 允许 它 到 是 ,

现在，它已经纯净到沐浴者身体所允许的程度了。

[ænd; ənd] ['evri] ['pɑ:tɪk(ə)l][ɒv; əv][ɪm'pjʊərəti][hæz; həz] [bi:n] [wɒʃt] [baɪ] [ʃæm'pu:ɪŋ] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['aʊtə(r)] ['sɜ:fɪs] .
and every particle of impurity has been washed by shampooing from the outer surface .
和 每一个 粒子 的 杂质 有 到过 洗过 经过 洗发 从 这 外 表面 .

洗发水从外表面洗掉了每一粒杂质。

[ðə; ði] [wɔ:m] ['ʃaʊə(r)] [kəm'pli:ts] [ðə; ði] ['klenzɪŋ] .
The warm shower completes the cleansing .
这 温暖的 淋浴 完成 这 清洁 .

温水淋浴彻底清洁身体。

[bʌt; bət] [naʊ] [ðə; ði] ['geɪpɪŋ] [pɔ:rz] [mʌst; məst][bi:; bi] [meɪd] [tu:; tə]['kɒntrækt; kən'trækt] ,
But now the gaping pores must be made to contract ,
但 现在 这 张开的 毛孔 必须 是 制成 到 合同 ,

但现在必须让这些张开的毛孔收缩起来。

[ðeə(r)]['faɪbəz][ɑː(r); ə(r)] [rɪ'lækst] [ðeɪ] [mʌst; məst][biː; bi] [kləʊzd] .
their fibres are relaxed they must be closed .
他们的 纤维 是 轻松 他们 必须 是 关闭 .

它们的纤维处于放松状态，必须闭合。

[bʌt; bət][haʊ'evə(r)][kəʊld][ðə; ði]['wɔːtə(r)] [duːʃ] [meɪ] [biː; bi] , [baɪ] [wɪtʃ] [ðɪs] [ˌɒpə'reɪʃ(ə)n][ɪz] [pə'fɔːmd] ,
But however cold the water douche may be , by which this operation is performed ,
但 然而 寒冷的 这 水 灌肠 可能 是 , 经过 哪个 这 手术 是 执行 ,

但是，无论进行这项手术的水流多么冰冷，

[tuː; tə][ðə; ði]['beɪðə(r)][ˌaɪ 'tiː] [siːm] [məʊst] ['plez(ə)nt] [ænd; ənd] [dɪ'lɪʃəs] .
to the bather it seems most pleasant and delicious .
到 这 沐浴者 它 似乎 最多 令人愉快的 和 可口的 .

对沐浴者来说，这似乎是一种非常愉悦和享受的事情。

[ræpt] [ɪn][ə; eɪ] [ʃiːt] [frɒm; frəm] [hed] [tuː; tə] [hiːl] [hiː; hi][wʌns][mɔː(r)] ['pɑːsɪz] [θruː] [ðə; ði] [ˌkælɪ'dɛəɹi.əm] ,
Wrapped in a sheet from head to heel he once more passes through the calidarium ,
包装 在 一个 床单 从 头 到 脚跟 他 一次 更多的 通过 通过 这 钙质 ,

他从头到脚裹着床单，再次通过了高温治疗室。

[ɒn][hɪz; ɪz] [wei] [tuː; tə][ðə; ði] ['kuːlɪŋ] [ruːm] .
on his way to the cooling room .
在 他的 方式 到 这 冷却 房间 .

他正前往冷却室。

[hiː; hi] [meɪ] ['lɪŋgə(r)][hɪə(r)][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [fjuː] ['məʊmənts] [ɪf] [səʊ]['maɪndɪd][bʌt; bət][nɒt][fɔː(r); fə(r)] [lɒŋ] ,
He may linger here for a few moments if so minded but not for long ,
他 可能 萦绕 这里 为了 一个 很少 时刻 如果 所以 有思想 但 不是 为了 长的 ,

他如果愿意的话，可以在这里逗留片刻，但不会太久。

['əʊnli][dʒʌst][tuː; tə] [rɪ'stɔː(r)] [ə; eɪ]['dʒent(ə)l] [wɔːmθ] [tuː; tə][ðə; ði] ['sɜːfɪs] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] .
only just to restore a gentle warmth to the surface of the body .
仅有的 只是 到 恢复 一个 温和的 温暖 到 这 表面 的 这 身体 .

仅仅是为了恢复身体表面的轻微温暖。

[ɪn][ðə; ði] [kuːl] [ruːm] [hiː; hi] [wɪl] [rɪ'meɪn] [rɪ'klaɪnɪŋ] [ænd; ənd] [in'ræp] [ɪn][hɪz; ɪz] [ʃiːt] [fɔː(r); fə(r)]
In the cool room he will remain reclining and enwrapped in his sheet for
在 这 凉爽的 房间 他 将要 保持 斜倚 和 包裹 在 他的 床单 为了
[ə'baʊt] [ə; eɪ]['kwɔːtə(r)][ɒv; əv][æn; ən]['aʊə(r)][ænd; ənd] ['prɒbəbli] [ðə; ði] [ə'tendənt] [wɪl] [kʌm] [ænd; ənd]
about a quarter of an hour and probably the attendant will come and
关于 一个 四分之一 的 一个 小时 和 大概 这 服务员 将要 来 和
[niːd] ['evri] ['mʌs(ə)l] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] ['getɪŋ] [bæk] [ðə; ði] ['lægɪŋ] [blʌd] ,
knead every muscle of the body getting back the lagging blood ,
揉 每一个 肌肉 的 这 身体 获得 后退 这 滞后 血 ,

在凉爽的房间里，他会保持斜躺着，用床单裹着身体大约十五分钟，期间可能会有护理人员过来按摩他身体的每一块肌肉，以促进血液循环。

[ɪf] [ɪn'diːd] [ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [læg] ,
if indeed it does lag ,
如果 的确 它 做 落后 ,

如果确实存在延迟，

[hɑːt] - [wɔːdz] [ænd; ənd] ['rendərɪŋ] [ðə; ði] [həʊl] ['bɒdi] [æz; əz] ['sʌp(ə)l] [ænd; ənd] ['plaɪənt] [ænd; ənd]
heart - wards and rendering the whole body as supple and pliant and
心 - 病房 和 渲染 这 所有的 身体 作为 柔软 和 柔韧的 和
[ɪ'læstɪk] [æz; əz] [laɪf] .
elastic as life .
松紧带 作为 生活 .

向着心脏，使整个身体像生命一样柔软、灵活、富有弹性。

[ðen] [tuː; tə] [dres] [məʊst] ['sləʊli] .
Then to dress most slowly .
然后 到 裙子 最多 缓慢地 .

然后穿衣服要慢一些。

[ænd; ənd] [waɪl] ['dresɪŋ] , [tuː; tə] ['leʒəli] [ɪm'baɪb] [ə; eɪ] [kʌp] [ɒv; əv] [wɔːm] , [nɒt] [hɒt] , [tiː] [ɔː(r)]
And while dressing , to leisurely imbibe a cup of warm , not hot , tea or
和 尽管 敷料 , 到 悠闲 吸收 一个 杯子 的 温暖的 , 不是 热的 , 茶 或者
['kɒfi] .
coffee .
咖啡 .

穿衣时，可以悠闲地喝一杯温热的茶或咖啡，而不是滚烫的茶或咖啡。

[wen] [hiː; hi] [i'mə:dʒ] [æt; ət] [lɑːst] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [ˌsænə'tɔːriəm] [ænd; ənd] [gəʊz] ['baʊndɪŋ] [ə'lɒŋ]
When he emerges at last from the Sanatorium and goes bounding along
什么时候 他 出现 在 最后的 从 这 疗养院 和 去 边界 沿着
[ðə; ði] [striːt] ,
the street ,
这 街道 ,

当他终于走出疗养院，沿着街道奔跑时，

[hiː; hi] — [wel] [hiː; hi] [dʌz] [nɒt] [fiːl] [ɪn'klaɪnd] [tuː; tə] [tʃeɪndʒ] ['pleɪsɪz] [wɪð] ['eniwʌn] [hiː; hi] [miːts] ,
he — well he does not feel inclined to change places with anyone he meets ,
他 — 出色地 他 做 不是 感觉 倾斜 到 改变 地方 和 任何人 他 满足 ,

他——嗯，他并不想和遇到的任何人交换身份。

[nɒt] ['iːv(ə)n] [ɪf] [ðə; ði] [lɔːd] ['meɪərz] ['kærɪdʒ] [rəʊlz] [pɑːst] [hɪm] .
not even if the Lord Mayor's carriage rolls past him .
不是 甚至 如果 这 主 市长的 运输 卷 过去的 他 .

即使市长的马车从他身边驶过，他也不会改变主意。

[wiː; wi] [hæv; həv] [ðʌs] ['steɪtɪd] ['briːfli] ,
We have thus stated briefly ,
我们 有 因此 声明 简要地 ,

以上我们已简要陈述完毕：

[ðə; ði] ['veəriəs] [ɑːpə'reɪʃnz] [ə; eɪ] ['beɪðə(r)] [gəʊz] [θruː] [ɪn] [ðə; ði] ['ɔːd(ə)n(ə)ri] ['tɜːkɪʃ] [bæθ.bɑːθ] [ɒv; əv]
the various operations a bather goes through in the ordinary Turkish bath of
这 各种各样的 运营 一个 沐浴者 去 通过 在 这 普通的 土耳其 洗澡 的
['aʊə(r)] [taʊnz] [ænd; ənd] ['sɪtɪz] .
our towns and cities .
我们的 城镇 和 城市 .

在城镇的普通土耳其浴中，沐浴者要经历的各种操作。

['leʒəli] [ʌn'dresɪŋ] , [ɪ'speʃəli] ['nesəsəri] [ɪf] [ðeə(r)] [hæz; həz] ['priːviəsli] [biːn] [ə; eɪ] [brɪsk] [wɔːk] ,
Leisurely undressing , especially necessary if there has previously been a brisk walk ,
悠闲 脱衣服 , 尤其 必要的 如果 那里 有 之前 到过 一个 轻快 走 ,

悠闲地脱掉衣服，尤其是在之前快步走之后更有必要这样做。

([ðʌs] [ðə; ði] [hɑːt] [hæz; həz] [taɪm] [tuː; tə] [təʊn] [daʊn] [eə(r)] [səb'dʒektɪd] [tuː; tə] [ðə; ði] [ɪk'saɪtmənt] [ɒv; əv]
(thus the heart has time to tone down ere subjected to the excitement of
(因此 这 心 有 时间 到 语气 向下 埃雷 受 到 这 激动 的

[ðə; ði] [ˌkælɪ'dɛəɹi.əm]) [ðə; ði] [rɪ'pəʊz] [ɪn] [ðə; ði] [hɒt] [ruːm] [wɪð] ['friːkwənt] [smɔːl] [drɑːfts] [ɒv; əv] [kəʊld]
the calidarium) the repose in the hot room with frequent small draughts of cold
这 钙质) 这 休息 在 这 热的 房间 和 频繁 小的 起草 的 寒冷的

['wɔːtə(r)] [tuː; tə] [ɪn'kʌrɪdʒ] [ðə; ði] [fləʊ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ˌpɜːspə'reɪʃn] ,
water to encourage the flow of the perspiration ,
水 到 鼓励 这 流动 的 这 汗 ，

（因此，心脏有时间在接受热疗室的刺激之前平静下来）在炎热的房间里休息，并经常用冷水轻轻吹拂以促进排汗。

[ðə; ði] ['grædʒuəl] ['sɒf(ə)nɪŋ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [skɑːf] [skɪn] [ænd; ənd] ['θʌrə] ['əʊpənɪŋ] [ɒv; əv] ['evri] [pɔː(r)] ,
the gradual softening of the scarf skin and thorough opening of every pore ,
这 逐渐地 软化 的 这 围巾 皮肤 和 彻底 开幕 的 每一个 孔隙 ，

围巾包裹的皮肤逐渐软化，每个毛孔彻底张开。

[ðə; ði] [wɔːm] ['ʃaʊə(r)] [ænd; ənd] [ʃæm'puː] [baɪ] [wɪtʃ] ['evri] [əb'nɒkʃəs] ['pɑːtɪk(ə)l] [ɪz] [rɪ'muːvd]
the warm shower and shampoo by which every obnoxious particle is removed
这 温暖的 淋浴 和 洗发水 经过 哪个 每一个 令人讨厌的 粒子 是 已移除

[frɒm; frəm] [ðə; ði] ['aʊtə(r)] ['sɜːfɪs] [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] [hæz; həz] [ɔːl'redi] [biːn] [frɒm; frəm] [ðə; ði] ['ɪnə(r)] ,
from the outer surface as it has already been from the inner ,
从 这 外 表面 作为 它 有 已经 到过 从 这 内 ，

温水淋浴和洗发水能去除皮肤表面的所有污垢，就像它已经从内部去除一样。

[ðə; ði] [kəʊld] [duːʃ] [tuː; tə] ['kɒntrækt; kən'trækt] [ðə; ði] [pɔːrz] , [ænd; ənd] [ðʌs] [prɪ'vent] ['sʌbsɪkwənt]
the cold douche to contract the pores , and thus prevent subsequent
这 寒冷的 灌肠 到 合同 这 毛孔 ， 和 因此 防止 随后的

['deɪndʒə(r)] [frɒm; frəm] [kəʊld] .
danger from cold .
危险 从 寒冷的 .

用冷水冲洗皮肤，使毛孔收缩，从而防止受寒带来的后续危险。

[ðə; ði] ['grædʒuəl] ['kuːlɪŋ] [daʊn] , [ðə; ði] ['leʒəli] [rɪ'zʌmpʃn] [ɒv; əv] ['ɔːd(ə)n(ə)ri] ['weərɪŋ] [ə'pærəl] [lest]
The gradual cooling down , the leisurely resumption of ordinary wearing apparel lest
这 逐渐地 冷却 向下 ， 这 悠闲 恢复 的 普通的 穿着 服饰 免得

[ˌpɜːspə'reɪʃn] [ʃʊd; ʃəd] [ə'gen] [biː; bi] [ɪn'djuːst] ,
perspiration should again be induced ,
汗 应该 再次 是 诱导 ，

逐渐降温，慢慢恢复穿着日常衣物，以免再次出汗。

[ænd; ənd] [lɑːst] , [bʌt; bət] [nɒt] [liːst] , [ðə; ði] [kɑːm] [ænd; ənd] ['kʌmfətɪŋ] [kʌp] [ɒv; əv] ['kɒfi] [ɔː(r)] [tiː] .
and last , but not least , the calm and comforting cup of coffee or tea .
和 最后的 ， 但 不是 至少 ， 这 冷静的 和 令人感到安慰 杯子 的 咖啡 或者 茶 .

最后，也是非常重要的一点，一杯令人平静和舒心的咖啡或茶。

[ænd; ənd] ['ɑːftə(r)] [ɔːl] [wɒt] [ɪz] [ðɪs] ['tɜːkɪʃ] ['beɪðɪŋ] ?
And after all what is this Turkish bathing ?
和 后 全部 什么 是 这 土耳其 洗澡 ?

那么，土耳其浴究竟是什么呢?

[ɪz] [ˌaɪ 'tiː] ['sʌmθɪŋ] [səʊ] ['veri] [njuː] ?
Is it something so very new ?
是 它 某物 所以 非常 新的 ?

这是什么全新的东西吗?

[neɪ] , [njuː] [ɪn] [ɪts] ['prəʊsesɪz] ['prɒbəbli] , [bʌt; bət] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [bʌt; bət] ['kæriɪŋ] [aʊt] [æn; ən] [əʊld] ,
Nay , new in its processes probably , but it is but carrying out an old ,
不 ， 新的 在 它是 流程 大概 ， 但 它 是 但 携带 出去 一个 老的 ，

不，或许流程是新的，但它只不过是在执行一项古老的任务。

[əʊld] [lɔː] , [əʊld][æz; əz][ðə; ði] [deɪz] [ɒv; əv]['məʊzɪz][hɪm'self] , [ðə; ði] [lɔː] [ɒv; əv] ['pɜːfɪkt] ['klenlinəs]
old law , old as the days of Moses himself , the law of perfect cleanliness
老的 法律 , 老的 作为 这 天 的 摩西 他自己 , 这 法律 的 完美的 清洁
[ænd; ənd] ['pɜːfɪkt] ['klenzɪŋ] .
and perfect cleansing .
和 完美的 清洁 .

古老的律法，与摩西时代一样古老，是完全洁净和完全洗涤的律法。

[wiː; wi][hæv; həv] ['vɪzɪtɪd] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] ['nʌmbə(r)][ɒv; əv][ðə; ði][ˌhaɪdrəʊ'pæθɪk] [i'stæbliʃmənt] [ænd; ənd]
We have visited a large number of the hydropathic establishments and
我们 有 到访 一个 大的 数字 的 这 水疗法 机构 和
['tɜːkɪʃ] ['beɪðɪŋ] [ˌsænə'tɔːriə] ,
Turkish bathing sanatoria ,
土耳其 洗澡 疗养院 ,

我们参观了许多水疗机构和土耳其浴疗养院，

[ænd; ənd][ðeə(r)][ɪz] [mʌtʃ] [tuː; tə][biː; bi] [preɪzd] [ɪn][ɔːl][wiː; wi][hæv; həv] [siːn] [ænd; ənd]['lɪt(ə)l][tuː; tə]
and there is much to be praised in all we have seen and little to
和 那里 是 很多 到 是 赞扬 在 全部 我们 有 已见 和 小的 到
[biː; bi] [bleɪmd] .
be blamed .
是 被指责 .

我们所看到的一切都有很多值得称赞的地方，而几乎没有什么值得批评的地方。

[sʌm; səm][ɑː(r); ə(r)][ɒv; əv] [kɔːs] , [fɑː(r)][mɔː(r)][lʌg'ʒʊəriəntli] ['fɪtɪd] [ʌp] [ðæn; ðən]['ʌðə(r)z] ,
Some are of course , far more luxuriantly fitted up than others ,
一些 是 的 课程 , 远的 更多的 茂盛地 适配 向上 比 其他的 ,

当然，有些房屋的装修比其他房屋要豪华得多。

[ænd; ənd] [ðiːz] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] [bɑːθs] [wiː; wi][prɪ'fɜː(r)][tuː; tə]['vɪzɪt] .
and these are the baths we prefer to visit .
和 这些 是 这 浴室 我们 更喜欢 到 访问 .

这些是我们更喜欢去的浴场。

[kʊd; kəd][wiː; wi] , [haʊ'evə(r)] ,
Could we , however ,
可以 我们 , 然而 ,

但是，我们能否……

[hæv; həv] [sʌtʃ] [ə; eɪ] ['splendɪd] ['θɜːm(ə)l] ['temp(ə)l][æz; əz] [ðæt] [ɒv; əv] ['rɪvəsaɪd] [ə'tætʃt] [tuː; tə]['aʊə(r)]
have such a splendid thermal temple as that of Riverside attached to our
有 这样的 一个 灿烂 热的 寺庙 作为 那 的 河边 随附的 到 我们的
[əʊn] [həʊm] ,
own home ,
自己的 家 ,

能拥有像河畔温泉浴场这样宏伟壮丽的温泉浴场，而且还是自家旁边，真是太棒了！

[wiː; wi] [wʊd] ['sɜːt(ə)nli] ['nevə(r)]['wɒndə(r)] [ə'weɪ] [frɒm; frəm][ˌaɪ 'tiː][tuː; tə] ['wɜːʃɪp] [æt; ət] [ə'nʌðə(r)]
we would certainly never wander away from it to worship at another
我们 会 当然 绝不 漫步 离开 从 它 到 崇拜 在 其他
[ʃraɪn] .
shrine .
神社 .

我们绝不会离开这里去其他神社参拜。

[wiː; wi] [ɑː'selvz] [meɪ] [biː; bi]['əʊvə(r)] [fæ'stɪdiəs] ,
We ourselves may be over fastidious ,
我们 我们自己 可能 是 超过 挑剔 ,

我们自己可能过于挑剔了。

[bʌt; bət][wiː; wi] [θɪŋk] [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [ɑː(r); ə(r)] [ə'mʌŋ] [sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði] ['drɔːbæks] [tuː; tə][ðə; ði]
but we think the following are among some of the drawbacks to the
但 我们 思考 这 下列的 是 之中 一些 的 这 缺点 到 这
['dʒen(ə)rəl] [rʌn] [ɒv; əv] ['tɜːkɪʃ] ['beɪðɪŋ] ['pleɪsɪz] .
general run of Turkish bathing places .
一般的 跑步 的 土耳其 洗澡 地方 .

但我们认为以下是土耳其浴场普遍存在的一些缺点。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)]['juːʒuəli; 'juːʒəli][ɪn] [aʊt] [ɒv; əv][ðə; ði] [wei] ['pleɪsɪz] ,
They are usually in out of the way places ,
他们 是 通常 在 出去 的 这 方式 地方 ,

它们通常位于偏僻的地方，

[səʊ] [ðæt] [wʌn][ɪz] [nɒt] ['ɔːlweɪz] ['eɪb(ə)l][tuː; tə][faɪnd][ðə; ði] [taɪm] [tuː; tə] [get] [ðeə(r)] [wen] [hiː; hi]['wɒnts]
so that one is not always able to find the time to get there when he wants
所以 那 一 是 不是 总是 有能力的 到 寻找 这 时间 到 得到 那里 什么时候 他 想要
[tuː; tə] .
to .
到 .

所以，一个人并不总是能在想去的时候找到时间去那里。

[ðə; ði] ['wiːkli] [ɪk'spendɪtʃə(r)] [ɪn'kɜːd] [baɪ] ['teɪkɪŋ] [ə; eɪ] [kɔːs] [ɒv; əv] [bɑːθs] [wʊd] ['sɜːt(ə)nli] [biː; bi]
The weekly expenditure incurred by taking a course of baths would certainly be
这 每周 支出 已发生 经过 采取 一个 课程 的 浴室 会 当然 是
[ə; eɪ][kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n] [wɪð] ['meni] ;
a consideration with many ;
一个 考虑 和 许多 ;

每周进行疗程性沐浴所产生的费用，无疑是许多人需要考虑的一个因素；

[ænd; ənd][ɒn][ðə; ði]['ʌðə(r)][hænd] ,
and on the other hand ,
和 在 这 其他 手 ,

另一方面，

[ðeə(r)][ɪz][ə; eɪ] [læk] [ɒv; əv] ['prɪvəsi] [wɪtʃ] ['rendəz] [sʌtʃ] [i'stæbliʃmənt] [dɪs'teɪstfl] [æz; əz][ə; eɪ] [ruːl]
there is a lack of privacy which renders such establishments distasteful as a rule
那里 是 一个 缺少 的 隐私 哪个 渲染 这样的 机构 令人厌恶的 作为 一个 规则
.
.
.

这类场所通常缺乏隐私，因此令人反感。

[bʌt; bət][ðə; ði] ['benɪfɪts] [ðæt] [ə'kruː] [frɒm; frəm][ə; eɪ] [kɔːs] [ɒv; əv] ['tɜːkɪʃ] [bɑːθs] ,
But the benefits that accrue from a course of Turkish baths ,
但 这 好处 那 累积 从 一个 课程 的 土耳其 浴室 ,

但是，体验土耳其浴带来的益处是：

[dɪ'pend] [ɪn][ə; eɪ] [greɪt] ['meʒə(r)] [ə'pɒn][ðə; ði][ˌregju'lærəti] [wɪð] [wɪtʃ] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)]['teɪkən] .
depend in a great measure upon the regularity with which they are taken .
依赖 在 一个 伟大的 措施 之上 这 规律性 和 哪个 他们 是 已采取 .

很大程度上取决于服用它们的规律性。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðɪs] [ˌregju'lærəti] [wɪtʃ] [ɪz]['ɒf(ə)n][səʊ] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [kiːp] [ʌp] .
And it is this regularity which is often so difficult to keep up .
和 它 是 这 规律性 哪个 是 经常 所以 难的 到 保持 向上 .

而正是这种规律性往往很难保持。

[ðə; ði][ˌsænə'tɔːriəm][ɪz][æt; ət][ə; eɪ] ['dɪstəns] .
The Sanatorium is at a distance .
这 疗养院 是 在 一个 距离 .

疗养院在远处。

['sʌmθɪŋ] [ˌintə'vi:n] [tu:; tə] [prɪ'vent] [ðə; ði] [ɪn'tendɪd] ['vɪzɪt] , — ['bɪznəs] — [ə; eɪ] [kɔ:l] [frɒm; frəm]
Something intervenes to prevent the intended visit , — business — a call from
某物 介入 到 防止 这 故意的 访问 , — 商业 — 一个 称呼 从
[həʊm] [ɪn] [ə'nʌðə(r)] [də'rekʃ(ə)n] — [bæd] ['weðə(r)] ,
home in another direction — bad weather ,
家 在 其他 方向 — 坏的 天气 ,

一些事情阻碍了原定的访问——例如，工作上的安排——接到来自家乡另一个方向的电话——恶劣的天气。

[ɔ:(r)] ['eni] [wʌn] [ɒv; əv] ['fɪfti] ['ʌðə(r)] [θɪŋz] .
or any one of fifty other things .
或者 任何 一 的 五十 其他 事物 .

或者其他五十种事物中的任何一种。

[ænd; ənd] [səʊ] [ə; eɪ] ['vɪzɪt] ['kɒmz] [tu:; tə] [bi:; bi] [əʊ'mɪtɪd] , [ɔ:(r)] [meɪ] [bi:; bi] [tu:] ,
And so a visit comes to be omitted , or may be two ,
和 所以 一个 访问 来 到 是 省略 , 或者 可能 是 二 ,

因此，一次拜访可能被省略，或者两次拜访也可能被省略。

[ðeə(r)] [ɪz] [ə'kɔ:dɪŋli] [ə; eɪ] [həʊl] [ɪn] [ðə; ði] [haɪ'dʒi:nɪk] ['bæləd] ,
there is accordingly a hole in the hygienic ballad ,
那里 是 因此 一个 洞 在 这 卫生 民谣 ,

因此，这首关于卫生的歌谣中存在一个漏洞。

[ə; eɪ] [step] [ɔ:(r)] [tu:] ['wɒntɪŋ] [ɪn] [ðə; ði] ['lædə(r)] [ðæt] [wʊd] [hæv; həv] [led] ['ʌpwədz] [tu:; tə] [helθ] .
a step or two wanting in the ladder that would have led upwards to health .
一个 步 或者 二 想要 在 这 梯子 那 会 有 引领 向上 到 健康 .

通往健康的阶梯上，似乎缺少了一两步。

[ˌaɪ 'ti:] [ɪz] [sʌm; səm] [tu:] [ɔ:(r)] [θri:] [j'iəz] [naʊ] [sɪns] [wi:; wi] [fɜ:st] [keɪm] [tu:; tə] ['ri:əlaɪz] [ðə; ði] [fækt] ,
It is some two or three years now since we first came to realise the fact ,
它 是 一些 二 或者 三 年 现在 自从 我们 第一的 来了 到 意识到 这 事实 ,

距离我们第一次意识到这个事实已经过去两三年了。

[ðæt] [wʌn] [mait] [ɪn'dʒɔɪ] [ðə; ði] ['lʌkʃəri] [ænd; ənd] [ri:p] [ðə; ði] ['benɪfɪts] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['tɜ:kɪʃ] [bæθ.bɑ:θ] ,
that one might enjoy the luxury and reap the benefits of a Turkish bath ,
那 一 可能 享受 这 奢华 和 收割 这 好处 的 一个 土耳其 洗澡 ,

人们可以享受土耳其浴带来的奢华体验和益处。

[wɪ'ðaʊt] ['gəʊɪŋ] [ə; eɪ] [step] [bɪ'jɒnd] [ðə; ði] ['kɒnfaɪnz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bedru:m] [ænd; ənd] ['dresɪŋ] - [ru:m] .
without going a step beyond the confines of the bedroom and dressing - room .
没有 去 一个 步 超过 这 限制 的 这 卧室 和 敷料 - 房间 .

甚至无需走出卧室和更衣室的界限。

[wi:; wi] [hæd; həd] [rɪ'si:vd] [baɪ] [ðə; ði] ['reɪlweɪ] ['kæriə(r)] [ə; eɪ] [bɒks] .
We had received by the railway carrier a box .
我们 有 已收到 经过 这 铁路 载体 一个 盒子 .

我们收到了铁路运输公司送来的一个箱子。

[ə; eɪ] [bɒks] !
A box !
一个 盒子 !

一个盒子！

[wɒt'evə(r)] [kʊd; kəd] [ˌaɪ 'ti:] [bi:; bi] , [wi:; wi] [w'ʌndəd] .
Whatever could it be , we wondered .
任何 可以 它 是 , 我们 想知道 .

我们不禁好奇，那究竟是什么呢？

[ˌaɪ 'ti:] [wɒz; wəz] [nɒt] [ðə; ði] ['si:z(ə)n] [fɔ:(r); fə(r)] ['sendɪŋ] ['eniθɪŋ] [pə'tɪkjələ(r)] [frɒm; frəm] [ðə; ði] ['kʌntri] .
It was not the season for sending anything particular from the country .
它 曾是 不是 这 季节 为了 发送 任何事物 特别的 从 这 国家 .

现在并不是从该国寄送任何特别物品的季节。

['krɪsməs] [wɒz; wəz][ə; eɪ] [lɒŋ] [wei] [ə'hed] , [ænd; ənd] [graʊs] ['ʃuːtɪŋ] [nɒt] [bɪ'gʌn] .
Christmas was a long way ahead , and grouse shooting not begun .
圣诞节 曾是 一个 长的 方式 前方 , 和 松鸡 射击 不是 开始 .

圣诞节还早着呢，猎杀松鸡的活动也还没开始。

[wiː; wi] [ʌn'dɪd] [ðə; ði] ['aʊtə(r)] ['kʌvərɪŋ] [ænd; ənd] [ɪk'spəʊzd] [ˌaɪ 'tiː] [tuː; tə] [vjuː] .
We undid the outer covering and exposed it to view .
我们 撤销 这 外 覆盖 和 裸露 它 到 看法 .

我们揭开外层遮盖物，让它显露出来。

[ˌaɪ 'tiː] [wɒz; wəz] [ʃeɪpt] [laɪkt] [ə; eɪ] ['spɪrɪt] - [keɪs] , [bʌt; bət] [ˌaɪ 'tiː] [kʊd; kəd] [nɒt] [biː; bi] [ðæt] .
It was shaped liked a spirit - case , but it could not be that .
它 曾是 形状 喜欢 一个 精神 - 案件 , 但 它 可以 不是 是 那 .

它的形状像个酒瓶，但它不可能是酒瓶。

" [ðæt] [bɒks] [meɪ] [kən'teɪn] , " [wiː; wi] [mjuːzd] , [æz; əz] [wiː; wi] [geɪzd] [ɒn] [ˌaɪ 'tiː] ,
" That box may contain , " we mused , as we gazed on it ,
" 那 盒子 可能 包含 , " 我们 沉思 , 作为 我们 凝视 在 它 ,

我们凝视着盒子，心想："那个盒子里可能装着……"

" [ˌʌn'təʊld] ['lʌkʃəri] [ɪn] [ðə; ði] [ʃeɪp] [ɒv; əv] [tiː] , [ɔː(r)] [ə; eɪ] [njuː] ['peɪt(ə)nt; 'pæt(ə)nt] [ˌfəʊtə'græfɪk] [ˌæpə'reɪtəs] ,
" untold luxury in the shape of tea , or a new patent photographic apparatus ,
" 不明 奢华 在 这 形状 的 茶 , 或者 一个 新的 专利 摄影 设备 ,

"难以言喻的奢华，比如茶叶，或者一种新的专利摄影设备，

[ɔː(r)] [ə; eɪ] ['mædʒɪk] ['læntən] , [ɔː(r)] [æn; ən] ['ɪŋglɪʃ] [ˌkɒnsə'tiːnə] , [ɔː(r)] — [jes] — [ɔː(r)] — [ɔː(r)] — [ɔː(r)] [ə; eɪ] [lænd] [tɔː'piːdəʊ] [sent] [baɪ] [ə; eɪ] ['fiːniən] ,
or a magic lantern , or an English concertina , or — yes — or — or — or a land torpedo sent by a Fenian ,
或者 一个 魔法 灯笼 , 或者 一个 英语 手风琴 , 或者 — 是的 — 或者 — 或者 — 或者 一个 土地 鱼雷 发送 经过 一个 芬尼亚 ,

或者一盏魔灯，或者一架英式手风琴，或者——是的——或者——或者——或者一枚芬尼亚人派来的陆地鱼雷，

[ðæt] [wɪl] [ɪk'spləʊd] [wen] [wiː; wi] [lɪft] [ðə; ði] [lɪd] , [bləʊ] [ðə; ði] [ruːf] [ɒf] [ðə; ði] [haʊs] ,
that will explode when we lift the lid , blow the roof off the house ,
那 将要 爆炸 什么时候 我们 举起 这 盖 , 吹 这 屋顶 离开 这 房子 ,

当我们揭开盖子时，它会爆炸，把屋顶掀翻。

[ænd; ənd] [send] [ˌjuː 'es] ['seɪlɪŋ] [ə'weɪ] ['skaɪwədz] , [ə'kʌmp(ə)nid] [baɪ] [ðə; ði] ['fɜːnɪtʃə(r)] [ænd; ənd] [θɪŋz] .
and send us sailing away skywards , accompanied by the furniture and things .
和 发送 我们 帆船 离开 向天空 , 伴随 经过 这 家具 和 事物 .

然后把我们连同家具和物品一起送上天空。

" [wiː; wi] [klæpt] [ə; eɪ] ['kɔːʃəs] [ɪə(r)] [tuː; tə] [ðə; ði] [lɪd] [ænd; ənd] ['lɪsnd] .
" We clapped a cautious ear to the lid and listened .
" 我们 鼓掌 一个 谨慎 耳朵 到 这 盖 和 听着 .

我们小心翼翼地把耳朵贴在盖子上，侧耳倾听。

[ðeə(r)] [wɒz; wəz] [nəʊ] [sə'spɪʃəs] ['tɪkɪŋ] ['ɔːdəbl] [wɪ'ðɪn] , [səʊ] [wiː; wi] ['sʌmənd] [ʌp] ['kʌrɪdʒ] [ænd; ənd] — ['əʊpənd] [ðə; ði] [bɒks] ,
There was no suspicious ticking audible within , so we summoned up courage and — opened the box ,
那里 曾是 不 可疑的 滴答 可听见的 之内 , 所以 我们 被召唤 向上 勇气 和 — 打开 这 盒子 ,

里面没有听到任何可疑的滴答声，于是我们鼓起勇气——打开了盒子。

[ænd; ənd] [ləʊ] ! [ænd; ənd] [bɪ'həʊld] , ['ælənz] ['pɔːtəb(ə)l] ['tɜːkɪʃ] [bæθ.bɑːθ] .
and lo ! and behold , Allen's portable Turkish bath .
和 洛 ! 和 看哪 , 艾伦的 便携的 土耳其 洗澡 .

瞧！艾伦的便携式土耳其浴盆！

[sɪns] [ðen] [wiː; wi][hæv; həv] ['vɪzɪtɪd] ['pʌblɪk] [bɑːθs] [bʌt; bət] ['seldəm] .
Since then we have visited public baths but seldom .
自从 然后 我们 有 到访 民众 浴室 但 很少 .

从那以后，我们也去过公共澡堂，但次数不多。

[wiː; wi][ɑː(r); ə(r)]['kɒntent] , [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['pɔːtəb(ə)l][bæθ.bɑːθ][æz; əz][wiː; wi][juːz][ˌaɪ 'tiː] , [sɜːrvz] ['evri] ['juːsf(ə)l] ['pɜːpəs] .
We are content , for the portable bath as we use it , serves every useful purpose .
我们 是 内容 ， 为了 这 便携的 洗澡 作为 我们 使用 它 ， 服务 每一个 有用 目的 .

我们很满意，因为我们使用的便携式浴缸能够满足所有实用需求。

[æz; əz][ðə; ði] ['mesəz] ['ælən][hæv; həv] [lent] [ðə; ði] [blɒks] [tuː; tə] [ɪm'belɪʃ] [ðɪs] ['tʃæptə(r)] ,
As the Messrs Allen have lent the blocks to embellish this chapter ,
作为 这 先生们 艾伦 有 借出的 这 积木 到 润 这 章 ，

感谢艾伦先生们慷慨提供素材来润色本章内容。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] ['nʌθɪŋ] [mɔː(r)][ðæn; ðən] ['kɜːtiəs] [tuː; tə][let][ðem; ðəm] [dɪ'skraɪb] [ˌaɪ 'tiː][ɪn][ðeə(r)] [əʊn] [wei] .
it will be nothing more than courteous to let them describe it in their own way .
它 将要 是 没有什么 更多的 比 有礼貌 到 让 他们 描述 它 在 他们的 自己的 方式 .

让他们用自己的方式描述，这只是一种礼貌而已。

[rɪ'fɜːrɪŋ] [tuː; tə] ([pleɪt] [wʌn]) [ðeɪ] [seɪ] : —
Referring to (Plate One) they say : —
指 到 （ 盘子 一 ） 他们 说 ： —

（图一）中他们说：——

“ [ðɪs] ['ɪləstreɪts] ['aʊə(r)] [ˌæpə'reɪtəs] [æz; əz] [juːst] ['ʌndə(r)][ðə; ði][tʃeə(r)] , [fɔː(r); fə(r)] ['gɪvɪŋ] [ə; eɪ][hɒt] - [eə(r)][bæθ.bɑːθ]['əʊnli] ,
“ This illustrates our Apparatus as used under the chair , for giving a hot - air bath only ,
“ 这 图示 我们的 设备 作为 用过的 在下面 这 椅子 ， 为了 给予 一个 热的 - 空气 洗澡 仅有的 ，

“这展示了我们的设备在椅子下方的使用方式，仅用于进行热风浴。”

[ɔː(r)][hɒt] - [eə(r)][ænd; ənd]['veɪpə(r)] [kəm'baɪnd] , ['ɔːlsəʊ][fɔː(r); fə(r)]['aɪðə(r)][ə; eɪ]['medɪkeɪtɪd] [ɔː(r)] [mɜː'kjʊəriəl][bæθ.bɑːθ] .
or hot - air and vapour combined , also for either a Medicated or Mercurial bath .
或者 热的 - 空气 和 汽 合并 ， 还 为了 任何一个 一个 药 或者 水星 洗澡 .

或者热空气和蒸汽相结合，也可用于药浴或水银浴。

“ [æt; ət][ðə; ði] [bæk] [ɒv; əv][ðə; ði][tɒp] [reɪl][ɒv; əv][tʃeə(r)][ɪz] [fɪkst] [ə; eɪ] ['sɒkɪt] ,
“ At the back of the top rail of chair is fixed a socket ,
“ 在 这 后退 的 这 顶部 轨 的 椅子 是 固定的 一个 插座 ，

“椅子顶部横梁的背面固定着一个插座，

[wɪð] [ə; eɪ][set] [skruː] , [ə; eɪ][skweə(r)][rɒd] [slaɪdz] [ʌp][ænd; ənd] [daʊn] [ðɪs] ['sɒkɪt] ,
with a set screw , a square rod slides up and down this socket ,
和 一个 放 拧紧 ， 一个 正方形 杆 幻灯片 向上 和 向下 这 插座 ，

通过一个紧固螺钉，一根方形杆可以在这个插座中上下滑动。

[ænd; ənd][ə; eɪ]['fəʊldɪŋ] [rɪŋ] [fɪts]['ɪntuː][ðə; ði][tɒp][ɒv; əv][ðə; ði][rɒd] .
and a folding ring fits into the top of the rod .
和 一个 折叠式的 戒指 适合 进入 这 顶部 的 这 杆 .

折叠环可以装入杆的顶部。

“ [baɪ] [ðɪs] [ə'reɪndʒmənt] [ðə; ði] [huːp] [fɔː(r); fə(r)] ['kiːpɪŋ] [ðə; ði] [kləʊk] [ɪk'stendɪd] ,
“ By this arrangement the hoop for keeping the cloak extended ,
“ 经过 这 安排 这 箍 为了 保持 这 披风 扩展 ，

通过这种设计，用于撑开斗篷的箍环可以展开斗篷。

[kæn; kən][biː; bi] [reɪzd] [ɔː(r)]['loʊərd; 'laʊərd][tuː; tə][biː; bi]['aɪðə(r)]['lev(ə)l] [wɪð] [ðə; ði] ['ʃəuldəz] ['liːvɪŋ]
can be raised or lowered to be either level with the shoulders leaving
能 是 提高 或者 降低 到 是 任何一个 等级 和 这 肩膀 离开
[ðə; ði] [hed] [ɪk'spəʊzd] ,
the head exposed ,
这 头 裸露 ，

可以升高或降低到与肩膀齐平，使头部暴露在外；

[ɔː(r)] , [ɪf] [prɪ'fɜːd] , [reɪzd] [sə'fɪʃ(ə)nt] [tuː; tə]['kʌvə(r)][ðə; ði] [hed] .
or , if preferred , raised sufficient to cover the head .
或者 ，如果 首选 ， 提高 充足的 到 覆盖 这 头 .

或者，如果需要，可以把帽子戴高到足以遮住头部。

“ [ðə; ði]['pɜːs(ə)n] [ə'baʊt] [tuː; tə] [teɪk] [ðə; ði][bæθ.bɑːθ] [pʊts] [ðə; ði] [ˌæpə'reɪtəs] ['redi] [fɔː(r); fə(r)][juːz]
“ The person about to take the bath puts the apparatus ready for use
“ 这 人 关于 到 拿 这 洗澡 放置 这 设备 准备好 为了 使用
['ʌndə(r)][ðə; ði][tʃeə(r)] ,
under the chair ,
在下面 这 椅子 ，

“准备洗澡的人将洗浴用品放在椅子下面，以便使用。”

[ænd; ənd] ['pleɪsɪŋ] [ðə; ði] [kləʊk] ['laɪtli] ['əʊvə(r)][ðə; ði] [huːp] , [sɪts] [daʊn] ,
and placing the cloak lightly over the hoop , sits down ,
和 放置 这 披风 轻轻 超过 这 箍 ，坐着 向下 ，

他轻轻地将斗篷盖在裙撑上，然后坐了下来。

[slɪps][ðə; ði] [tuː] [endz][ɒv; əv][ðə; ði] [huːp] [tə'geðə(r)] , [drɔːz] [ðə; ði][kləʊk] [raʊnd] ,
slips the two ends of the hoop together , draws the cloak round ,
滑倒 这 二 结束 的 这 箍 一起 ， 平局 这 披风 圆形的 ，

将圆环的两端滑到一起，把斗篷拉紧，

['taɪɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [daʊn] [ðə; ði] [frʌnt] [wɪð] [ðə; ði] [strɪŋz] [prə'vaɪdɪd] , [ænd; ənd] [ə'dʒʌstɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [raʊnd] [ðə; ði]
tying it down the front with the strings provided , and adjusting it round the
捆绑 它 向下 这 正面 和 这 字符串 假如 ， 和 调整 它 圆形的 这
[nek] ,
neck ,
脖子 ，

用提供的绳子将其系在前面，并调整其在脖子上的位置。

[meɪ] [teɪk] [ðə; ði][bæθ.bɑːθ]['kʌmftəbli; 'kʌmfətəbli][frɒm; frəm] [ˌfɪf'tiːn] [tuː; tə] ['fɔːti] ['mɪnɪts] , [ə'kɔːdɪŋ]
may take the bath comfortably from fifteen to forty minutes , according
可能 拿 这 洗澡 舒适地 从 十五 到 四十 分钟 ， 根据
[tuː; tə] [ˌɪnklɪ'neɪʃn] .
to inclination .
到 倾角 .

根据个人喜好，可舒适地泡澡十五至四十分钟。

” [bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['pɒsəb(ə)l] [ðæt] [ðə; ði]['beɪðə(r)] [meɪ] [prɪ'fɜː(r)][tuː; tə] [rɪ'klaɪn] [waɪl] [ɪn'dʒɔɪɪŋ] [ðɪs]
” But it is possible that the bather may prefer to recline while enjoying this
” 但 它 是 可能的 那 这 沐浴者 可能 更喜欢 到 横卧 尽管 享受 这
['kaːmɪŋ] [ænd; ənd][lʌg'ʒʊəriənt][bæθ.bɑːθ] .
calming and luxuriant bath .
平静 和 茂盛的 洗澡 .

“但是，沐浴者可能更喜欢斜倚着享受这种平静而奢华的沐浴。

[ðɪs] [ɪz] ['iːzəli] [dʌn] , [ænd; ənd] [ɪf] [ðə; ði] ['riːdə(r)] [wɪl] [glɑːns] [æt; ət] [pleɪt] [tuː] ,
This is easily done , and if the reader will glance at Plate Two ,
这 是 容易地 完毕 , 和 如果 这 读者 将要 瞥一眼 在 盘子 二 ,

这很容易做到，读者只需瞥一眼图版二，

[hiː; hi] [wɪl] [siː] [ðə; ði] ['məʊdəs] [ɑːpə'rændiː] .
he will see the modus operandi .
他 将要 看 这 模式 操作 .

他将了解其运作方式。

['nʌθɪŋ] [kʊd; kəd] [biː; bi] [mɔː(r)] ['sɪmp(ə)l] , ['nʌθɪŋ] [mɔː(r)] [ɪ'fektɪv] .
Nothing could be more simple , nothing more effective .
没有什么 可以 是 更多的 简单的 , 没有什么 更多的 有效的 .

没有比这更简单、更有效的方法了。

[wiː; wi] [ɑː(r); ə(r)] [nɒt] , [haʊ'evə(r)] , [ðə; ði] [fɜːst] [tuː; tə] [hæv; həv] [dɪ'skʌvəd] [ðə; ði] ['merɪts] [ɒv; əv] ['mesəz] ['ælənz] [lʌg'ʒʊəriəs] [ɪn'venʃ(ə)n] .
We are not , however , the first to have discovered the merits of Messrs Allen's luxurious invention .
我们 是 不是 , 然而 , 这 第一的 到 有 发现 这 优点 的 先生们 艾伦的 豪华 发明 .

然而，我们并不是第一个发现艾伦先生这项奢华发明价值的人。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ɪn] ['dʒen(ə)rəl] [juːz] [naʊ] [ɔːl] ['əʊvə(r)] [ðə; ði] ['kʌntri] ,
It is in general use now all over the country ,
它 是 在 一般的 使用 现在 全部 超过 这 国家 ,

现在全国各地普遍都在使用。

[ænd; ənd] ['medɪk(ə)l] [men] [ɑː(r); ə(r)] ['kɒnstəntli] [ɪn] [ðə; ði] ['hæbɪt] [ɒv; əv] [ˌrekə'mendɪŋ] [ðə; ði] [bæθ.bɑːθ] [tuː; tə] [ðeə(r)] ['peɪʃ(ə)nts] .
and medical men are constantly in the habit of recommending the bath to their patients .
和 医疗的 男人 是 不断地 在 这 习惯 的 推荐 这 洗澡 到 他们的 患者 .

医生们也经常建议病人泡澡。

[səʊ] ['ɔːlsəʊ] [ɪz] [ðə; ði] [prə'feʃən(ə)l] [pres] , [ænd; ənd] [ə'mʌŋ] [ðiːz] [sʌtʃ] [wel] - [nəʊn] ['dʒɜːrnl] [æz; əz] “ [ðə; ði] ['lʌndən] ['medɪk(ə)l] ['rekɔːd; rɪ'kɔːd] ” ;
So also is the professional press , and among these such well - known Journals as “ The London Medical Record ” ;
所以 还 是 这 专业的 按 , 和 之中 这些 这样的 出色地 - 已知 期刊 作为 “ 这 伦敦 医疗的 记录 ” ;

专业报刊也是如此，其中不乏像《伦敦医学记录》这样的知名期刊；

“ [ðə; ði] ['medɪk(ə)l] [taɪmz] [ænd; ənd] [gə'zet] ” ; “ [ðə; ði] ['medɪk(ə)l] [ɪg'zæmɪnə(r)] ” ; “ [ðə; ði] ['medɪk(ə)l] [pres] [ænd; ənd] ['sɜːkjələ(r)] ” ;
“ The Medical Times and Gazette ” ; “ The Medical Examiner ” ; “ The Medical Press and Circular ” ;
“ 这 医疗的 《时代周刊》 和 公报 ” ; “ 这 医疗的 考官 ” ; “ 这 医疗的 按 和 圆 ” ;

《医学时报与公报》；《医学检验员》；《医学新闻与通报》；

“ [ðə; ði] ['lɑːnsɪt] ” ; [ænd; ənd] “ [ðə; ði] ['brɪtɪʃ] ['medɪk(ə)l] ['dʒɜːn(ə)l] ” [ɑː(r); ə(r)] [laʊd] [ɪn] [ðeə(r)] ['preɪzɪz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ˌæpə'reɪtəs] .
“ The Lancet ” ; and “ The British Medical Journal ” are loud in their praises of the apparatus .
“ 这 《柳叶刀》 ” ; 和 “ 这 英国 医疗的 杂志 ” 是 大声 在 他们的 赞扬 的 这 设备 .

《柳叶刀》和《英国医学杂志》都对该仪器给予了高度评价。

[ˌaɪ ˈtiː] [wɪl] [biː; bi] [ɪˈspeʃəli] [əbˈzɜːvd] [baɪ][ðə; ði] [ɪnˈtelɪdʒənt] [ˈriːdə(r)] [ðæt] [ˈælənz] [bæθ.bɑːθ] [meɪ] [biː; bi]
It will be especially observed by the intelligent reader that Allen's bath may be
它 将要 是 尤其 观察到 经过 这 聪明的 读者 那 艾伦的 洗澡 可能 是
[juːst] [ɪnˈtaɪəli] [æz; əz][ə; eɪ][draɪ][hɒt][eə(r)][bæθ.bɑːθ] ,
used entirely as a dry hot air bath ,
用过的 完全 作为 一个 干燥 热的 空气 洗澡 ，

聪明的读者会特别注意到，艾伦的浴缸可以完全用作干式热风浴。

[ɔː(r)][æz; əz][ə; eɪ] [mɪkst] [hɒt][eə(r)][ænd; ənd][ˈveɪpə(r)][bæθ.bɑːθ] .
or as a mixed hot air and vapour bath .
或者 作为 一个 混合 热的 空气 和 汽 洗澡 .

或者作为混合热空气和蒸汽浴。

[wel] , [ðɪs] [ɪn][ˈaʊə(r)] [əˈpɪnjən] [ɪz][ə; eɪ][ˈkæpɪt(ə)l][aɪˈdɪə] , [bɪˈkəz; bɪˈkɒz][wʌn][kæn; kən][juːz][ˌaɪ ˈtiː][æz; əz]
Well , this in our opinion is a capital idea , because one can use it as
出色地， 这 在 我们的 观点 是 一个 首都 主意 ， 因为 一 能 使用 它 作为
[ˈaɪðə(r)] .
either .
任何一个 .

我们认为这是一个绝妙的主意，因为它可以用作这两种用途。

[wiː; wi] , [ɑːˈselvz] , [pəˈspaɪə(r)] [ˈfriːli] , [ænd; ənd] [ˈðeəfɔː(r)] [juːz][ˈəʊnli][ðə; ði][hɒt][eə(r)] , [bʌt; bət]
We , ourselves , perspire freely , and therefore use only the hot air , but
我们 ， 我们自己 ， 出汗 自由 ， 和 所以 使用 仅有的 这 热的 空气 ， 但
[æz; əz][sɜː(r)] [ɪˈræzməs] [sez] :
as Sir Erasmus says :
作为 先生 伊拉斯谟 说道 :

我们自身会大量出汗，因此只能利用热空气，但正如伊拉斯谟爵士所说：

“ [ðə; ði] [ɡreɪt] [ˈpɜːpəs] [tuː; tə][biː; bi] [əˈraɪvd] [æt; ət] , [səʊ][fɑː(r)][æz; əz] [ˈtemprətʃə(r)] [ɪz] [kənˈsɜːnd] ,
“ The great purpose to be arrived at , so far as temperature is concerned ,
“ 这 伟大的 目的 到 是 到达的 在 ， 所以 远的 作为 温度 是 担心的 ，

“就温度而言，要达到的伟大目标是……”

[ɪz][tuː; tə][əbˈteɪn][wʌn] [wɪtʃ] [ʃæl; ʃəl][biː; bi][əˈɡriːəb(ə)l][tuː; tə][ðə; ði] [senˈseiʃən] .
is to obtain one which shall be agreeable to the sensations .
是 到 获得 一 哪个 将 是 同意 到 这 感觉 .

目的是找到一种能让人感到舒适的物质。

” [ðə; ði] [ˈfɒləʊɪŋ] [ɪz] [wɒt] [ˈmesəz] [ˈælən][ænd; ənd][sʌnz] [raɪt] [ˌem ˈiː] [ðəmˈselvz] [kənˈsɜːnɪŋ] [ðeə(r)]
” The following is what Messrs Allen and Sons write me themselves concerning their
” 这 下列的 是 什么 先生们 艾伦 和 儿子们 写 我 他们自己 有关 他们的
[bæθ.bɑːθ] : —
bath : —
洗澡 : —

以下是艾伦父子就他们的浴室情况亲自写给我的信：——

“ [ˈaʊə(r)][aɪˈdɪə][ɪz] ,
“ Our idea is ,
“ 我们的 主意 是 ，

我们的想法是，

[ðæt] [ðə; ði][hɒt][eə(r)][ænd; ənd][ˈveɪpə(r)][bæθ.bɑːθ] [kəmˈbaɪnd] [ɪz][ðə; ði] [truːist] [əˈprəʊtʃ] [tuː; tə][ðə; ði]
that the hot air and vapour bath combined is the truest approach to the
那 这 热的 空气 和 汽 洗澡 合并 是 这 最真实的 方法 到 这
[ˈiːstən] [ˈtɜːkɪʃ] [bæθ.bɑːθ] ,
Eastern Turkish bath ,
东 土耳其 洗澡 ，

热风浴和蒸汽浴相结合才是体验正宗土耳其浴的最有效方式。

[ɪn] [wɪtʃ] , ['ɑːftə(r)][ðə; ði]['beɪðə(r)][hæz; həz] [biːn] [ɪn][ðə; ði] ['hiːtɪd] [ruːm] [sʌm; səm]['lɪt(ə)l] [taɪm] ,
in which , after the bather has been in the heated room some little time ,
在 哪个 , 后 这 沐浴者 有 到过 在 这 加热 房间 一些 小的 时间 ,

其中，沐浴者在加热的房间里待了一段时间后，

[ænd; ənd] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə] [fiːl] ['sʌmwɒt] [ə'prest] , [ðeɪ] ([ðə; ði] [ə'tendənts]) [kʌm] [raʊnd] ,
and begins to feel somewhat oppressed , they (the attendants) come round ,
和 开始 到 感觉 有些 受压迫者 , 他们 (这 服务员) 来 圆形的 ,
['sprɪŋk(ə)l][ðə; ði] ['hiːtɪd] [flɔː(r)] [wɪð] ['wɔːtə(r)] ;
sprinkle the heated floor with water ;
撒 这 加热 地面 和 水 ;

当他开始感到有些压抑时，（服务员）就会过来，往地上洒水；

[ðɪs] [pɹədj'uːsɪz][ə; eɪ]['veɪpə(r)] ,
this produces a vapour ,
这 产 一个 汽 ,

这会产生蒸汽，

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːlməʊst] [ɪ'miːdiətli] ['ɑːftə(r)] [ðɪs] [ðæt] [ðə; ði] ['bɒdi] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə][pə'spaɪə(r)]
and it is almost immediately after this that the body begins to perspire
和 它 是 几乎 立即地 后 这 那 这 身体 开始 到 出汗
['friːli] ,
freely ,
自由 ,

紧接着，身体就开始大量出汗。

[ðə; ði]['veɪpə(r)]['ɔːlsəʊ] [rɪ'liːvz] [ðə; ði] ['briːðɪŋ] ['veri] [mʌtʃ] [wɪð] [sʌm; səm] .
the vapour also relieves the breathing very much with some .
这 汽 还 缓解 这 呼吸 非常 很多 和 一些 .

这种蒸汽对某些人来说也能大大缓解呼吸困难。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [ðəʊz] [huː] [wɪl] [nɒt] [pə'spaɪə(r)][ɪn][ðə; ði][hɒt] - [eə(r)][bæθ.bɑːθ][æt; ət][ɔːl] ,
There are those who will not perspire in the hot - air bath at all ,
那里 是 那些 WHO 将要 不是 出汗 在 这 热的 - 空气 洗澡 在 全部 ,

有些人泡热水澡时根本不会出汗。

[bʌt; bət][duː; də] [wɪð] [ðə; ði][hɒt] - [eə(r)][ænd; ənd]['veɪpə(r)][bæθ.bɑːθ] , [wɪtʃ] , ['mɪŋglɪŋ] [wɪð] [ðə; ði]
but do with the hot - air and vapour bath , which , mingling with the
但 做 和 这 热的 - 空气 和 汽 洗澡 , 哪个 , 混杂 和 这
[hɒt] - [eə(r)] ,
hot - air ,
热的 - 空气 ,

但要利用热空气和蒸汽浴，它们与热空气混合，

[pɹədj'uːsɪz][ə; eɪ] [mɔɪst] [hiːt] , ['sɔfən, 'sɔː-][ðə; ði] [skɪn] , [ænd; ənd][pɹədj'uːsɪz] [ˌpɜːspə'reɪʃn] [mʌtʃ] [mɔː(r)]
produces a moist heat , softens the skin , and produces perspiration much more
产 一个 潮湿 热 , 软化 这 皮肤 , 和 产 汗 很多 更多的
['kwɪkli] .
quickly .
迅速地 .

产生湿热，软化皮肤，并加速排汗。

” [ðeə(r)] [ɪz][wʌn] [əd'vɑːntɪdʒ] [wɪtʃ] [ðə; ði]['pɔːtəb(ə)l][bæθ.bɑːθ] [pə'zesɪz] ['əʊvə(r)][ðə; ði]['regjələ(r)]
” There is one advantage which the portable bath possesses over the regular
” 那里 是 一 优势 哪个 这 便携的 洗澡 拥有 超过 这 常规的
[ˌsænə'tɔːriəm] ['tɜːkɪʃ] :
sanatorium Turkish :
疗养院 土耳其 :

“便携式浴池相比正规疗养院的土耳其浴池有一个优势：

— [ðə; ði] [hed] [ɪz][nɒt] ['kʌvəd] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɒt][ɪn][ðə; ði] ['hiːtɪd] ['ætməsfɪə(r)] ,
— the head is not covered , it is not in the heated atmosphere ,
— 这 头 是 不是 涵盖 , 它 是 不是 在 这 加热 气氛 ,

头部没有遮盖，没有处于高温环境中。

[ænd; ənd] ['ðeəfɔː(r)] ['pjʊrər][eə(r)][kæn; kən][biː; bi] [briːðd] ,
and therefore purer air can be breathed ,
和 所以 更纯净 空气 能 是 呼吸 ,

因此，人们可以呼吸到更纯净的空气。

[ɔːl'ðəʊ] [bəuθ] [feɪs] [ænd; ənd][skælp][pə'spaɪə(r)][æz; əz] ['friːli] [æz; əz]['eni]['ʌðə(r)][pɑːt][ɒv; əv][ðə; ði]
although both face and scalp perspire as freely as any other part of the
虽然 两个都 脸 和 头皮 出汗 作为 自由 作为 任何 其他 部分 的 这
['bɒdi] .
body .
身体 .

虽然脸部和头皮与其他身体部位一样会大量出汗。

[ðə; ði] [hed] , [haʊ'evə(r)] , [meɪ] [biː; bi] ['kʌvəd] [ɪf] [ðɪs] [ɪz] [θɔːt] [mɔː(r)] ['plez(ə)nt] .
The head , however , may be covered if this is thought more pleasant .
这 头 , 然而 , 可能 是 涵盖 如果 这 是 想法 更多的 令人愉快的 .

不过，如果觉得遮住头部更舒服的话，也可以这样做。

['dɑːktər; draɪv][el] . [iː] . ['tɜːnə(r)] , [ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [siːm] [bɪ'liːvz] [ɪn] ['hævɪŋ] [ðə; ði] [hed] [ɪk'spəʊzd]['djʊərɪŋ]
Dr L . E . Turner , it would seem believes in having the head exposed during
博士 L . E . 车工 , 它 会 似乎 相信 在 拥有 这 头 裸露 期间
[ðə; ði][bæθ.bɑːθ] .
the bath .
这 洗澡 .

LE Turner 博士似乎认为洗澡时应该露出头部。

“ [baɪ][ðə; ði][juːz][ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)][bæθ.bɑːθ] ,
“ By the use of your bath ,
“ 经过 这 使用 的 你的 洗澡 ,

“通过使用你的浴缸，

” [hiː; hi] [sez] “ [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nts][kæn; kən] [briːð] [pjʊə(r)][eə(r)] [ˌʌnkən'tæmɪneɪtɪd] [baɪ][ðə; ði]['fiːtɪd; 'fetɪd]
” he says “ the patients can breathe pure air uncontaminated by the foetid
” 他 说道 “ 这 患者 能 呼吸 纯的 空气 未受污染的 经过 这 臭的
['hjuːmə(r)] ['pɔːrɪŋ] [fɔːθ] [frɒm; frəm][ðə; ði]['sev(ə)n] [m'ɪliənz] [ɒv; əv] [pɔːrz] [ɪn][jɔː(r); jə(r)] ['neɪbərz]
humours pouring forth from the seven millions of pores in your neighbour's
体液 浇注 前进 从 这 七 百万 的 毛孔 在 你的 邻居
[skɪn][æz; əz][hiː; hi][sɪts][baɪ][jɔː(r); jə(r)][saɪd][ɪn][ðə; ði]['ɔːd(ə)n(ə)ri] ['tɜːkɪʃ] [ɔː(r)] ['rʌʃ(ə)n] [bæθ.bɑːθ] .
skin as he sits by your side in the ordinary Turkish or Russian bath .
皮肤 作为 他 坐着 经过 你的 边 在 这 普通的 土耳其 或者 俄语 洗澡 .

他说：“病人可以呼吸纯净的空气，不受坐在你旁边的邻居在普通的土耳其浴或俄罗斯浴中，从他皮肤上七百万个毛孔里流出的恶臭体液的污染。”

[bɪ'saɪdz] [ðeə(r)][ɪz][nəʊ][rɪsk][frɒm; frəm]['əʊvə(r)][ɪk'spænʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] ['pʌlmənəri] ['tɪʃuːz] [ɒv; əv]
Besides there is no risk from over expansion of the pulmonary tissues of
除了 那里 是 不 风险 从 超过 扩张 的 这 肺部 组织 的
[ðə; ði] [lʌŋz] ;
the lungs ;
这 肺 ;

此外，肺组织过度扩张也不会带来风险；

[æz; əz] [wen] ['piːp(ə)l][ɑː(r); ə(r)] [kəm'peld] [tuː; tə] [briːð] [ə; eɪ] ['hiːtɪd] ['ætməsfɪə(r)] ;
as when people are compelled to breathe a heated atmosphere ;
作为 什么时候 人们 是 被迫 到 呼吸 一个 加热 气氛 ;

例如，当人们被迫呼吸高温空气时；

[nɔː(r)] [rɪsk] [frɒm; frəm] ['rʌptʃə(r)] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['delɪkət] [blʌd] ['ves(ə)lz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [breɪn] .
nor risk from rupture of the delicate blood vessels of the brain .
也不 风险 从 破裂 的 这 精美的 血 船只 的 这 脑 .

也不会造成脑部脆弱血管破裂的风险。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] ['meni] ['ʌðə(r)] [əd'væntɪdʒ] [wɪtʃ] [tend] [tuː; tə] [meɪk] [ˌem 'iː] ,
There are many other advantages which tend to make me ,
那里 是 许多 其他 优势 哪个 趋向 到 制作 我 ,

还有许多其他优势使我……

[ænd; ənd] [nɒt] ['əʊnli] [maɪ'self] [bʌt; bət] [ɔːl] ['ʌðə(r)] [prə'feʃən(ə)l] [men] [huː] [hæv; həv] [traɪd] [ðem; ðəm] ,
and not only myself but all other professional men who have tried them ,
和 不是 仅有的 我 但 全部 其他 专业的 男人 WHO 有 尝试 他们 ,

不仅是我，所有其他尝试过的专业人士也都尝试过。

[strɒŋ] ['ædvəkeɪts] [fɔː(r); fə(r)] [ðeə(r)] [juːz] , [ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv] [ɔːl] ['ʌðə(r)] [kaɪndz] [ɒv; əv] ['tɜːkɪʃ] , ['rʌʃ(ə)n] ,
strong advocates for their use , in place of all other kinds of Turkish , Russian ,
强的 倡导者 为了 他们的 使用 , 在 地方 的 全部 其他 种类 的 土耳其 , 俄语 ,
[ɔː(r)] ['hɜːb(ə)l] [bɑːθs] .
or herbal baths .
或者 草药 浴室 .

他们强烈倡导使用这种浴法，以代替其他所有类型的土耳其浴、俄罗斯浴或草药浴。

” ['tʃæptə(r)] [faɪv] .
” Chapter Five .
” 章 五 .

第五章。

[ðə; ði] ['tɜːkɪʃ] [bæθ.bɑːθ] — [kən'tɪnjuːd] .
The Turkish Bath — Continued .
这 土耳其 洗澡 — 持续 .

土耳其浴——续。

[ðə; ði] ['trævələrz] [bæθ.bɑːθ] .
The Traveller's Bath .
这 旅行者的 洗澡 .

旅客浴场。

[ɪn] ['tʃæptə(r)] [θɜːd] [wiː; wi] [ɪ'nuːməˌreɪtid] ['briːfli] [ə; eɪ] [fjuː] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['eɪlmənts] ['laɪkli] [tuː; tə] [biː; bi]
In chapter third we enumerated briefly a few of the ailments likely to be
在 章 第三 我们 列举 简要地 一个 很少 的 这 疾病 可能 到 是
['aɪðə(r)] [ɪn'taɪəli] [rɪ'muːvd] ,
either entirely removed ,
任何一个 完全 已移除 ,

在第三章中，我们简要列举了一些可能被完全消除的疾病，

[ɔː(r)] , [æt; ət] [ɔːl] [ɪ'vents] , [ə'liːvieɪtɪd] , [baɪ] [ðə; ði] [juːz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['tɜːkɪʃ] [bæθ.bɑːθ] .
or , at all events , alleviated , by the use of the Turkish Bath .
或者 , 在 全部 活动 , 缓解 , 经过 这 使用 的 这 土耳其 洗澡 .

或者，至少可以通过土耳其浴来缓解。

[wiː; wi] [θɪŋk] [ðæt] [sɜː(r)] [ɪ'ræzməs] ['wɪlsn] ['menʃnz] [ðæt] ['terəbli] [dɪ'stresɪŋ] ['eɪlmənt]
We think that Sir Erasmus Wilson mentions that terribly distressing ailment
我们 思考 那 先生 伊拉斯谟 威尔逊 提及 那 可怕 令人痛心 病痛
['eksmə; 'eksɪmə] [ə'mʌŋ] [ðəʊz] [wɪtʃ] [jiːld] [tuː; tə] [ðə; ði] [ɪ'mɒliənt] [ænd; ənd] ['klenzɪŋ] [ɪ'fekts] [ɒv; əv]
eczema among those which yield to the emollient and cleansing effects of
湿疹 之中 那些 哪个 屈服 到 这 润肤剂 和 清洁 效果 的
[ðə; ði] [bæθ.bɑːθ] .
the bath .
这 洗澡 .

我们认为，伊拉斯谟·威尔逊爵士提到了湿疹这种令人非常痛苦的疾病，而沐浴的润肤和清洁作用可以缓解这种疾病。

['kɪdni] ['eɪlmənts] , [ænd; ənd]['iːv(ə)n] ['drɒpsi] [ɪt'self] , [hæv; həv] [sə'kʌm] [tuː; tə][ɪts]['paʊə(r)] .
Kidney ailments , and even dropsy itself , have succumbed to its power .
肾 疾病 , 和 甚至 浮肿 本身 , 有 屈服了 到 它是 力量 .

肾脏疾病，甚至水肿本身，都败在了它的魔爪之下。

“ [ai][hæv; həv][dʒʌst] , ” [raɪts] [ə; eɪ]['medɪk(ə)l][mæn] ,
“ I have just , ” writes a medical man ,
“ 我 有 只是 , ” 写 一个 医疗的 男人 ,

一位医生写道：“我刚刚……”

“ [rɪ'taɪəd] [frɒm; frəm][ðə; ði][pəʊst][ɒv; əv]['medɪk(ə)l]['ɒfɪsə(r)][ɒv; əv][eɪtʃ] . [em] . [kən'vɪkt] ['prɪz(ə)n][æt; ət] ['pɔːtlənd] ,
“ retired from the post of medical officer of H . M . Convict Prison at Portland ,
“ 退休 从 这 邮政 的 医疗的 官 的 H . M . 定罪 监狱 在 波特兰 ,

“从波特兰监狱医务官一职退休，

[ænd; ənd][maɪ] [leɪt] [ə'sɪstənt] ['sɜːdʒən] [hæz; həz]['kaɪndli] [ɪn'fɔːmd] [ˌem 'iː] [haʊ] ['ædmərəbli][ˌaɪ 'tiː][ækts] [ɪn] ['kɪdni] [ə'fekʃən] ,
and my late Assistant Surgeon has kindly informed me how admirably it acts in kidney affections ,
和 我的 晚的 助手 外科医生 有 亲切地 知情的 我 如何 令人钦佩地 它 行为 在 肾 情感 ,

我已故的助理外科医生曾好心地告诉我，这种药物对肾脏疾病有多么显著的疗效。

[ænd; ənd][ai][ˌeɪ 'em] ['æŋkʃəs] [tuː; tə][hæv; həv][wʌn][æz; əz] [suːn] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l] .
and I am anxious to have one as soon as possible .
和 我 是 焦虑的 到 有 一 作为 很快 作为 可能的 .

我非常渴望尽快拥有一个。

” [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] [wɜːdz] [ɒv; əv][sɜː(r)] [ɪ'ræzməs] ['wɪlsn] [hɪm'self] : —
” The following are the words of Sir Erasmus Wilson himself : —
” 这 下列的 是 这 字 的 先生 伊拉斯谟 威尔逊 他自己 : —

以下是伊拉斯谟·威尔逊爵士本人的话：——

“ [ðə; ði][bæθ.bɑːθ][ɪz][ə; eɪ] [prɪ'ventətɪv] [ɒv; əv] [dɪ'ziːz] ,
“ The bath is a preventative of disease ,
“ 这 洗澡 是 一个 预防 的 疾病 ,

“洗澡可以预防疾病，

[baɪ] ['hɑːdnɪŋ] [ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [ə'genst] [ðə; ði] [ɪ'fekts] [ɒv; əv] [ˌverɪ'eʃən] [ænd; ənd] [vɪ'sɪsɪtjuːdz] [ɒv; əv] ['temprətʃə(r)] ,
by hardening the individual against the effects of variations and vicissitudes of temperature ,
经过 硬化 这 个人 反对 这 效果 的 变体 和 变迁 的 温度 ,

通过增强个体对温度变化和剧烈波动的影响的能力，

[baɪ] ['gɪvɪŋ] [hɪm]['paʊə(r)][tuː; tə] [rɪ'zɪst] [ˌmɪəz'mætɪkəl][ænd; ənd][zaɪ'mɒtɪk] [ə'fekʃən] , [ænd; ənd][baɪ] ['streŋθnɪŋ] [hɪz; ɪz] ['sɪstəm] [ə'genst] ['skrɒfjʊlə] ,
by giving him power to resist miasmatic and zymotic affections , and by strengthening his system against scrofula ,
经过 给予 他 力量 到 抵抗 瘴气 和 酶促的 情感 , 和 经过 强化 他的 系统 反对 瘰 ,

通过赋予他抵抗瘴气和酵母菌感染的能力，并增强他抵抗瘰疬的免疫系统，

[kən'sʌmpʃ(ə)n] , [gaʊt] , ['ruːmətɪzəm] ; [dɪ'ziːzɪz] [ɒv; əv][ðə; ði][daɪ'dʒestɪv]['ɔːrgənz] , [kju'teɪniəs] ['sɪstəm]
consumption , gout , rheumatism ; diseases of the digestive organs , cutaneous system
消耗 , 痛风 , 风湿病 ; 疾病 的 这 消化 器官 , 皮肤 系统

, ['mʌskjələ(r)] ['sɪstəm] , [ɪn'kluːdɪŋ] [ðə; ði] [hɑːt] ;
, muscular system , including the heart ;
, 肌肉发达的 系统 , 包括 这 心 ;

肺结核、痛风、风湿病；消化器官疾病、皮肤系统疾病、肌肉系统疾病（包括心脏疾病）；

['nɜːvəs] ['sɪstəm] [ɪn'kluːdɪŋ] [ðə; ði] [breɪn] ; [ænd; ənd] [ˌriːprə'dʌktɪv] ['sɪstəm] . ”
nervous system including the brain ; and reproductive system . ”
紧张的 系统 包括 这 脑 ; 和 生殖 系统 . ”

神经系统（包括大脑）和生殖系统。”

“ [ðə; ði][bæθ.bɑːθ] , ” [hiː; hi] [kən'tɪnjuːz] , “ [hæz; həz][ðə; ði] ['prɒpəti] [ɒv; əv] ['hɑːdnɪŋ] [ænd; ənd]
“ The bath , ” he continues , “ has the property of hardening and
“ 这 洗澡 , ” 他 继续 , “ 有 这 财产 的 硬化 和

['fɔːtifaiŋ] [ðə; ði] [skɪn] ,
fortifying the skin ,
强化 这 皮肤 ,

“沐浴，”他继续说道，“具有硬化和强化皮肤的作用，

[səʊ][æz; əz][tuː; tə]['rendə(r)][ˌaɪ 'tiː]['ɔːlməʊst] [ˌɪnsə'septɪb(ə)l] [tuː; tə][ðə; ði] ['ɪnfluəns] [ɒv; əv][ðə; ði][kəʊld] .
so as to render it almost insusceptible to the influence of the cold .
所以 作为 到 使成为 它 几乎 不易感 到 这 影响 的 这 寒冷的 .

从而使其几乎不受寒冷的影响。

[ə; eɪ]['dɒktə(r)][ɒv; əv] [dɪ'vɪnəti] [təʊld][ˌem 'iː] ,
A Doctor of Divinity told me ,
一个 医生 的 神 讲述 我 ,

一位神学博士告诉我：

[ðæt] ['djʊərɪŋ][ðə; ði]['wɪntə(r)] [taɪm] [hiː; hi][wɒz; wəz] ['skeəsli] ['evə(r)] [friː] [frɒm; frəm][kəʊld] ,
that during the winter time he was scarcely ever free from cold ,
那 期间 这 冬天 时间 他 曾是 几乎 曾经 自由的 从 寒冷的 ,

整个冬天，他几乎从未摆脱过寒冷。

['ɒf(ə)n][səʊ][sɪ'vɪə(r)][æz; əz][tuː; tə] [leɪ] [hɪm] [ʌp] [fɔː(r); fə(r)] ['sevrəl] [wiːks] ,
often so severe as to lay him up for several weeks ,
经常 所以 严重 作为 到 躺 他 向上 为了 一些 周 ,

病情往往非常严重，以至于他卧床数周。

[ænd; ənd] [ðæt] [hiː; hi]['ɔːlsəʊ] ['sʌfəd] [frɒm; frəm] [ə'tæks] [ɒv; əv][njʊə'rældʒə] ;
and that he also suffered from attacks of neuralgia ;
和 那 他 还 遭受 从 攻击 的 神经痛 ;

他还患有神经痛；

[bʌt; bət] [ðæt] [sɪns] [hiː; hi][hæd; həd] [ə'dɒptɪd] [ðə; ði][juːz][ɒv; əv][ðə; ði][bæθ.bɑːθ] [twaɪs] [ə; eɪ] [wiːk] ,
but that since he had adopted the use of the bath twice a week ,
但 那 自从 他 有 已采用 这 使用 的 这 洗澡 两次 一个 星期 ,

但自从他开始每周洗两次澡后，

[ɔːl] [ˌdɪspə'zɪʃn] [tuː; tə][k'əʊldz][ænd; ənd][njʊə'rældʒə][hæd; həd] [siːst] ; [ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][fɜːst]
all disposition to colds and neuralgia had ceased ; and for the first
全部 处置 到 感冒 和 神经痛 有 停止 ; 和 为了 这 第一的

[taɪm][ɪn][ˌsɪks'tiːn] [j'iəz] ,
time in sixteen years ,
时间 在 十六 年 ,

感冒和神经痛的倾向完全消失了；十六年来第一次，

[hiː; hi][hæd; həd] [pɑːst] [ðə; ði]['wɪntə(r)] [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ][kəʊld] .
he had passed the winter without a cold .
他 有 通过了 这 冬天 没有 一个 寒冷的 .

他整个冬天都没感冒。

" ['dɑːktər; draɪv] [wʊd] [raɪts] [æz; əz] [f'ɒləʊz] : —
" Dr Wood writes as follows : —
" 博士 木头 写 作为 跟随 : —

伍德博士写道：——

" ['dɑːktər; draɪv] [wʊd] [hæd; həd][ə; eɪ][sɪ'vɪə(r)]['traɪəl] [keɪs] [tuː; tə][juːz] ['mesəz] ['ælən][ænd; ənd] [sʌnz] .
" Dr Wood had a severe trial case to use Messrs Allen and Son's .
" 博士 木头 有 一个 严重 审判 案件 到 使用 先生们 艾伦 和 儿子的 .

"伍德博士面临着使用艾伦父子公司的严峻考验。

[ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz][ə; eɪ] [keɪs] [ɒv; əv] [hɑːt] [dɪ'ziːz] [ænd; ənd] ['kɪdni] [ə'fekʃən] [weə(r)] [ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz]
It was a case of heart disease and kidney affections where it was
它 曾是 一个 案件 的 心 疾病 和 肾 情感 在哪里 它 曾是
['deɪndʒərəs] [tuː; tə] [gɪv] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][ə; eɪ][bæθ.bɑːθ] ,
dangerous to give the patient a bath ,
危险的 到 给 这 病人 一个 洗澡 ,

这是一个心脏病和肾脏疾病的病例，给病人洗澡很危险。

[ɔː(r)] ['eniθɪŋ] [ðæt] [wʊd] [ɪk'saɪt] [ðə; ði][ˌsɜːkjə'leɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd] [jet] [ɪ'senʃ(ə)l] [tuː; tə][hæv; həv]
or anything that would excite the circulation , and yet essential to have
或者 任何事物 那 会 激发 这 循环 , 和 然而 基本的 到 有
['kəʊpiəs] ['swetɪŋ] .
copious sweating .
丰富 出汗 .

或者任何能促进血液循环的事情，但大量出汗又是必要的。

[ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][wɒz; wəz][dɪ'lɪriəs; dɪ'lɪəriəs] .
The patient was delirious .
这 病人 曾是 谵妄 .

病人当时神志不清。

[hiː; hi][hæz; həz][gɒt] [wel] .
He has got well .
他 有 得到 出色地 .

他已经康复了。

" [ə; eɪ] [greɪt] ['sænət(ə)ri] [ɔː'θɒrəti] , ['dɑːktər; draɪv] ['rɪtʃədsən] , [sed] [ðə; ði]['ʌðə(r)] ['iːvnɪŋ] [æt; ət]
" A great sanitary authority , Dr Richardson , said the other evening at
" 一个 伟大的 卫生 权威 , 博士 理查森 , 说 这 其他 晚上 在
[ə; eɪ]['pʌblɪk] ['miːtɪŋ] ,
a public meeting ,
一个 民众 会议 ,

"卫生权威专家理查森博士前几天晚上在一次公开会议上说，

[ðæt] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][wɜː(r); wə(r)]['pɒsəb(ə)l][tuː; tə] [ə'teɪn] ['pɜːfɪkt] ['klenlinəs] [ɒv; əv]['pɜːs(ə)n][ænd; ənd]
that if it were possible to attain perfect cleanliness of person and
那 如果 它 是 可能的 到 达到 完美的 清洁 的 人 和
[sə'raʊndɪŋz] ,
surroundings ,
周围环境 ,

如果能够达到自身和周围环境的完美清洁状态，

[dɪ'ziːz] [wʊd] [bɪ'kʌm] [æn; ən] ['ɒbsəliːt] [tɜːm] .
disease would become an obsolete term .
疾病 会 变得 一个 过时的 学期 .

"疾病"一词将不再使用。

[ðiːz] [ɑː(r); ə(r)][nɒt][ðə; ði][ɪg'zækt] [wɜːdz] , [bʌt; bət] [ðeɪ] [kən'veɪ] [ðə; ði] [sens] .
These are not the exact words , but they convey the sense .
这些 是 不是 这 精确的 字 , 但 他们 传达 这 感觉 .

虽然不是原话，但意思差不多。

[bʌt; bət] [ˌɪndɪ'pendənt] [ɒv; əv][ðə; ði][juːz][ðə; ði][bæθ.bɑːθ] [meɪ] [biː; bi][pʊt][tuː; tə] ,
But independent of the use the bath may be put to ,
但 独立的 的 这 使用 这 洗澡 可能 是 放 到 ,

但无论浴缸的用途如何，

[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['pɜːpəs] [ɒv; əv]['kjʊərɪŋ][ɔː(r)] [ə'liːvieɪtɪŋ] [dɪ'ziːz] , [fɔː(r); fə(r)] ['θʌrəli] ['klenzɪŋ]
for the purpose of curing or alleviating disease , for thoroughly cleansing
为了 这 目的 的 养护 或者 缓解 疾病 , 为了 彻底 清洁
[ðə; ði] ['bɒdi] [ænd; ənd] ['swiːtənɪŋ] [ðə; ði] ['sɪstəm] ,
the body and sweetening the system ,
这 身体 和 甜味剂 这 系统 ,

为了治愈或缓解疾病，彻底清洁身体，调理身体系统，

[ɔː(r)] ['sɪmpli] [æz; əz][ə; eɪ] ['lʌkʃəri] ,
or simply as a luxury ,
或者 简单地 作为 一个 奢华 ,

或者仅仅作为一种奢侈品，

[ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)][æt; ət] [liːst] [tuː] ['ʌðə(r)]['juːzɪz; 'juːsɪz][tuː; tə] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi][pʊt] .
there are at least two other uses to which it can be put .
那里 是 在 至少 二 其他 用途 到 哪个 它 能 是 放 .

它至少还有两种其他用途。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [miːnz] [ɒv; əv] ['bænɪʃɪŋ] [fə'tiːg] , [ænd; ənd]['ɔːlsəʊ][ɒv; əv] [prə'djuːsɪŋ] [rɪ'freʃɪŋ] [sliːp] .
It is a means of banishing fatigue , and also of producing refreshing sleep .
它 是 一个 方法 的 驱逐 疲劳 , 和 还 的 生产 令人耳目一新 睡觉 .

它是一种消除疲劳、促进精神焕发睡眠的方法。

[ænd; ənd] [ðɪs] [fækt] [meɪ] [biː; bi] [tɜːnd] [tuː; tə] [gʊd] [ə'kaʊnt] [ɒn] ['meni] [ə'keɪʒnz] .
And this fact may be turned to good account on many occasions .
和 这 事实 可能 是 转向 到 好的 帐户 在 许多 场合 .

在许多情况下，这一事实都可以被充分利用。

[ə; eɪ]['pɜːs(ə)n] [meɪ] [hæv; həv] [biːn] [aʊt] [ɔːl] [deɪ] [ɒn][ðə; ði] [hɪl] , [ɔː(r)] ['hʌntɪŋ] ,
A person may have been out all day on the hill , or hunting ,
一个 人 可能 有 到过 出去 全部 天 在 这 爬坡道 , 或者 打猎 ,

这个人可能在山上待了一整天，或者在打猎。

[ɔː(r)][hiː; hi] [meɪ] [hæv; həv] [biːn] [ɒn][ðə; ði]['rɪvə(r)][ɔː(r)] [leɪk] ['rəʊɪŋ] , [ɔː(r)][baɪ][ɪts][bæŋks] ['fɪʃɪŋ] .
or he may have been on the river or lake rowing , or by its banks fishing .
或者 他 可能 有 到过 在 这 河 或者 湖 划船 , 或者 经过 它是 银行 钓鱼 .

或者他当时可能正在河上或湖上划船，或者在河岸边钓鱼。

[hiː; hi] [rɪ'tɜːnz] ['taɪəd][ænd; ənd] ['wɪəri] , [ænd; ənd] ['veri] ['prɒbəbli] , [wet] .
He returns tired and weary , and very probably , wet .
他 返回 疲劳的 和 厌倦 , 和 非常 大概 , 湿的 .

他回来时疲惫不堪，很可能浑身湿透。

[ə; eɪ] [wɒʃ] [ænd; ənd] [tʃeɪndʒ] [ɒv; əv] [kləʊðz] , ['fɒləʊd] [baɪ][ə; eɪ]['stɪmjələnt] , [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði]['juːʒuəl]
A wash and change of clothes , followed by a stimulant , are the usual
一个 洗 和 改变 的 衣服 , 随后 经过 一个 兴奋剂 , 是 这 通常
['remədiz] [fɔː(r); fə(r)] [sʌtʃ] [fə'tiːgz] .
remedies for such fatigues .
补救措施 为了 这样的 疲劳 .

通常情况下，缓解这种疲劳的方法是洗漱换衣服，然后服用兴奋剂。

[haʊ] [mʌtʃ] ['betə(r)][ɪz][ˌaɪ 'tiː][bəuθ][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['kʌmfət] [ænd; ənd] [helθ] [ɪf] [hiː; hi][kæn; kən]
How much better is it both for the comfort and health if he can
如何 很多 更好的 是 它 两个都 为了 这 舒适 和 健康 如果 他 能
[speə(r)][ə; eɪ] [ʃɔːt] [hɑːf] - ['aʊə(r)] ,
spare a short half - hour ,
空闲的 一个 短的 一半 - 小时 ,

如果他能抽出短短半小时，对他的舒适和健康都将大有裨益。

[ænd; ənd][ɪn'dʒɔɪ][ðə; ði] [ˌædvən'teɪdʒəs] ['kʌmfət] [ɒv; əv][ðə; ði] ['tɜːkɪʃ] [bæθ.bɑːθ] .
and enjoy the advantageous comforts of the Turkish Bath .
和 享受 这 有利 舒适 的 这 土耳其 洗澡 .

尽情享受土耳其浴带来的舒适体验。

[waɪ] , [hiː; hi] [fiːlz] ['dʌb(ə)l] [ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['ɑːftəwədz] ,
Why , he feels double the individual afterwards ,
为什么 , 他 感觉 双倍的 这 个人 然后 ,

为什么，他之后感觉自己像变了一个人？

[ænd; ənd] [ɪf] [hiː; hi][ɪz][nɒt] [ɔːl] [θruː'aʊt] [ðə; ði] ['iːvnɪŋ] ['ɑːftə(r)][æz; əz] [braɪt] [æz; əz][ə; eɪ] [njuː] ['flɒrɪn] ,
and if he is not all throughout the evening after as bright as a new florin ,
和 如果 他 是 不是 全部 自始至终 这 晚上 后 作为 明亮的 作为 一个 新的 弗洛林 ,

如果他整个晚上都不能像新铸的弗罗林币一样光彩照人，

[hiː; hi][mʌst; məst][biː; bi][ə; eɪ] ['dʌlɑːd] [æt; ət][ðə; ði] ['veri] [best] , [ðæt] [ɪz][ɔːl] .
he must be a dullard at the very best , that is all .
他 必须 是 一个 笨蛋 在 这 非常 最好的 , 那 是 全部 .

他充其量也就是个笨蛋，仅此而已。

[wel] , [bʌt; bət][ə; eɪ]['pɜːs(ə)n] [meɪ] [biː; bi][ə; eɪ][mɪə(r)] [gest] [æt; ət][sʌm; səm] ['kʌntri] ['skwaɪərz] ,
Well , but a person may be a mere guest at some country Squire's ,
出色地 , 但 一个 人 可能 是 一个 仅仅 客人 在 一些 国家 乡绅的 ,

但是，一个人可能只是某个乡绅家的客人而已。

[haʊ] [ə'baʊt] [hɪz; ɪz] ['tɜːkɪʃ] [bæθ.bɑːθ] [ðen] ?
how about his Turkish Bath then ?
如何 关于 他的 土耳其 洗澡 然后 ?

那他的土耳其浴怎么样呢？

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] ['dɪfɪkəlti] [ðæt] [ɪz] ['iːzəli] [ˌəʊvə'kʌm] .
This is a difficulty that is easily overcome .
这 是 一个 困难 那 是 容易地 克服 .

这是一个很容易克服的困难。

[wiː; wi][hæv; həv][ðə; ði] ['tʊrɪsts] [ɔː(r)] ['trævələrz] [bæθ.bɑːθ] , ['hændi] , [kən'viːniənt] , ['juːsf(ə)l][ænd; ənd] [tʃiːp] .
We have the Tourist's or Traveller's bath , handy , convenient , useful and cheap .
我们 有 这 游客的 或者 旅行者的 洗澡 , 便利 , 方便的 , 有用 和 便宜的 .

我们有游客专用浴缸或旅行者浴缸，方便、实用、便宜。

[ðɪs] ['lɪt(ə)l] [kən'traɪvəns] [wɪl] [biː; bi][ɒv; əv] [greɪt] ['benɪfɪt] [ɪn] [dɪ'spelɪŋ] [ðə; ði] [fə'tiːg] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [felt] ['ɑːftə(r)][ə; eɪ] [lɒŋ] ['dʒɜːni] [ɪn] [treɪn] [ɔː(r)] ['stiːmbəʊt] .
This little contrivance will be of great benefit in dispelling the fatigue usually felt after a long journey in train or steamboat .
这 小的 装置 将要 是 的 伟大的 益处 在 驱散 这 疲劳 通常 毛毡 后 一个 长的 旅行 在 火车 或者 汽船 .

这个小装置对于消除长途火车或轮船旅行后通常感受到的疲劳非常有益。

[waɪl] [aʊt] ['bəʊtɪŋ] [ɔː(r)]['tʊərɪŋ; 'tɔːrɪŋ][ɪn] ['eni] [wei] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [ɪn'væljuəb(ə)l] .
While out boating or touring in any way it will be found invaluable .
尽管 出去 划船 或者 巡演 在 任何 方式 它 将要 是 成立 无价 .

无论是在乘船游览还是其他任何形式的观光旅行中，它都会发挥非常宝贵的作用。

[ɪn'diːd] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][səʊ] [smɔːl] [ænd; ənd][kəm'pækt] [ðæt] [ə; eɪ]['traɪsɪklɪst] [mait] ['iːzəli] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː][ɪn][hɪz; ɪz]
Indeed it is so small and compact that a tricyclist might easily take it in his
的确 它 是 所以 小的 和 袖珍的 那 一个 三轮车 可能 容易地 拿 它 在 他的
[bæg] .
bag .
包 .

它确实非常小巧紧凑，骑三轮车的人可以轻松地把它装进包里。

[pleɪt] [θriː] [ˌreprɪ'zents] [ðə; ði] [ˌæpə'reɪtəs] [set] [ʌp] ['redi] [fɔː(r); fə(r)][juːz][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][hɒt] - [eə(r)]
Plate Three represents the apparatus set up ready for use for a hot - air
盘子 三 代表 这 设备 放 向上 准备好 为了 使用 为了 一个 热的 - 空气
[ɔː(r)]['veɪpə(r)][bæθ.bɑːθ] ,
or vapour bath ,
或者 汽 洗澡 ,

图三展示了已准备就绪的热风或蒸汽浴装置。

[tuː; tə][biː; bi] [pleɪst] ['ʌndə(r)][ə; eɪ][tʃeə(r)] , [ðə; ði] ['bɒdi] [tuː; tə][biː; bi] [wel] [ɪn'veləpt] [ɪn] ['blæŋkɪts] .
to be placed under a chair , the body to be well enveloped in blankets .
到 是 放置 在下面 一个 椅子 , 这 身体 到 是 出色地 被包裹 在 毯子 .
被放置在椅子下，尸体用毯子严严实实地包裹起来。

[ðə; ði] [ˌæpə'reɪtəs] [meɪ] ['ɔːlsəʊ][biː; bi] [juːst] [fɔː(r); fə(r)] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)][fɔː(r); fə(r)] ['meɪkɪŋ] [tiː] [ænd; ənd]
The apparatus may also be used for boiling water for making tea and
这 设备 可能 还 是 用过的 为了 沸腾 水 为了 制作 茶 和
['kɒfi] ,
coffee ,
咖啡 ,

该装置也可用于烧水泡茶和咖啡。

[æz; əz] [wel] [æz; əz][fɔː(r); fə(r)] ['fraɪɪŋ] ['beɪkən] , [tʃɒp] , [steɪk] , [ɔː(r)] ['kʊkɪŋ] ['ɒmləts] ,
as well as for frying bacon , chop , steak , or cooking omelets ,
作为 出色地 作为 为了 煎炸 熏肉 , 劈 , 牛排 , 或者 烹饪 煎蛋卷 ,
[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
etc .
ETC .

也可用于煎培根、猪排、牛排或煎蛋卷等。

[ðə; ði] ['tɜːkɪʃ] [bæθ.bɑːθ][ɪz][ə; eɪ] ['kælmətɪv] [tuː; tə][ðə; ði] ['nɜːvəs] [ænd; ənd][ðə; ði]['væskjələ(r)] ['sɪstəmz]
The Turkish bath is a calmative to the nervous and the vascular systems
这 土耳其 洗澡 是 一个 镇痛 到 这 紧张的 和 这 血管 系统
,
,
,

土耳其浴对神经系统和血管系统都有镇静作用。

[ænd; ənd] ['ðeəfɔː(r)] [ɒv; əv] [greɪt] [juː'tɪləti][ɪn] [keɪsɪz][ɒv; əv] ['sliːpləsnəs] .
and therefore of great utility in cases of sleeplessness .
和 所以 的 伟大的 公用事业 在 案例 的 失眠 .
因此，它在治疗失眠方面非常实用。

[wiː; wi] [əd'vaɪz] [ðəʊz] [huː] [ɑː(r); ə(r)] ['trʌbld] [wɪð] [ðɪs] [ˌdɪsə'griːəb(ə)l] [kəm'pleɪnt] [tuː; tə] [gɪv] [ˌaɪ 'tiː]
We advise those who are troubled with this disagreeable complaint to give it
我们 建议 那些 WHO 是 麻烦 和 这 令人不快的 抱怨 到 给 它
[ə; eɪ][feə(r)]['traɪəl] .
a fair trial .
一个 公平的 审判 .
我们建议那些受到这种令人不快的投诉困扰的人，给予它一次公正的审判。

[fɔː(r); fə(r)] ['fiːmeɪl] [kəm'pleɪnts] , [ɒv; əv] ['nɪəli] [ɔːl] [kaɪndz] , [ən'les] [ɪ'speʃəli] [fə'bɪd(ə)n] [baɪ] [ðə; ði]
For female complaints , of nearly all kinds , unless especially forbidden by the
为了 女性 投诉 ， 的 几乎 全部 种类 ， 除非 尤其 禁止 经过 这
['fæməli] [fɪ'zɪʃ(ə)n] ,
family physician ,
家庭 医生 ，

对于女性的各种疾病，除非家庭医生特别禁止，

[ðɪs] [bæθ.bɑːθ] [meɪ] [biː; bi] ['ɔːlsəʊ] [juːst] [wɪð] [mɑːkt] ['benɪfɪt] .
this bath may be also used with marked benefit .
这 洗澡 可能 是 还 用过的 和 标记 益处 .

这种沐浴方式也可能带来显著的益处。

[wiː; wi] ['ɜːnɪstli] [həʊp] [ðæt] [ðɪs] ['lɪt(ə)l] [gaɪd] [ɒv; əv] ['aʊəz] [wɪl] [fɔːl] ['ɪntuː] [ðə; ði] [hændz] [ɒv; əv] ['meni]
We earnestly hope that this little guide of ours will fall into the hands of many
我们 切实 希望 那 这 小的 指导 的 我们的 将要 落下 进入 这 双手 的 许多
['sʌfərə] ,
sufferers ,
受害者 ，

我们衷心希望这本小指南能够送到许多患者手中。

[huːz] ['eɪlmənts] [ɑː(r); ə(r)] ['laɪkli] [tuː; tə] [biː; bi] [rɪ'liːvd] , [ɔː(r)] ['bænɪʃt] [ɪn'taɪəli] ,
whose ailments are likely to be relieved , or banished entirely ,
谁 疾病 是 可能 到 是 松了口气 ， 或者 被放逐 完全 ，

他们的病症很可能得到缓解，甚至完全消除。

[baɪ] [ðə; ði] ['regjələ(r)] [juːz] [ɒv; əv] [ðɪs] [prɪns] [ɒv; əv] [bɑːθs] ; [wiː; wi] ['kænɒt] ['ðeəfɔː(r)] [duː; də] ['betə(r)] ,
by the regular use of this prince of baths ; we cannot therefore do better ,
经过 这 常规的 使用 的 这 王子 的 浴室 ； 我们 不能 所以 做 更好的 ，
[wiː; wi] [bɪ'liːv] ,
we believe ,
我们 相信 ，

通过经常使用这位浴场之王，我们相信，我们不可能做得更好了。

[ðæn; ðən] ['fɪnɪʃ] [ðɪs] [ʃɔːt] ['tʃæptə(r)] [wɪð] [sʌm; səm] ['juːsf(ə)l] [əd'vaɪs] [tuː; tə] [ðəʊz] [huː] [meɪ] [ɪn'tend]
than finish this short chapter with some useful advice to those who may intend
比 结束 这 短的 章 和 一些 有用 建议 到 那些 WHO 可能 打算
[tuː; tə] [gɪv] [ˌaɪ 'tiː] [ə; eɪ] [feə(r)] ['traɪəl] .
to give it a fair trial .
到 给 它 一个 公平的 审判 .

最后，本章将以一些有用的建议结束，供那些可能打算认真尝试一下的人参考。

[bʌt; bət] [fɜːst] ,
But first ,
但 第一的 ，

但首先，

[let] [ˌjuː 'es] [ɪn'devə(r)] [tuː; tə] [dɪ'spel] [ə; eɪ] ['fæntəm] [ðæt] [stændz] [æt; ət] [ðə; ði] ['θreʃhəʊld] [ɒv; əv] ['evri]
let us endeavour to dispel a phantom that stands at the threshold of every
让 我们 努力 到 打消 一个 幻影 那 站立 在 这 临界点 的 每一个
['tɜːkɪʃ] ['beɪðɪŋ] [ɪ'stæblɪʃmənt] ,
Turkish bathing establishment ,
土耳其 洗澡 建立 ，

让我们努力驱散笼罩在每家土耳其浴场门口的幽灵。

[ænd; ənd] [traɪz] [tuː; tə] [prɪ'vent] [ðəʊz] [huː] [hæv; həv] ['nevə(r)] [beɪðd] [bɪ'fɔː(r)] [frɒm; frəm] ['entərɪŋ] .
and tries to prevent those who have never bathed before from entering .
和 尝试 到 防止 那些 WHO 有 绝不 洗澡 前 从 进入 .

并试图阻止那些从未洗过澡的人进入。

[wiː; wi] [ə'luːd] [tuː; tə][ðə; ði] ['fæntəm] [fɪə(r)] .
We allude to the phantom fear .
我们 暗示 到 这 幻影 害怕 .

我们指的是那种虚幻的恐惧。

[ðɪs] ['bɒg(ə)l] [stʊd] [æt; ət][ðə; ði] ['dɔːweɪ] [wen] [wiː; wi] [ɑː'selvz] [went] [tuː; tə][hæv; həv]['aʊə(r)][fɜːst] ['tɜːkɪʃ] [bæθ.bɑːθ] .
This bogle stood at the doorway when we ourselves went to have our first Turkish bath .
这 博格尔 站立 在 这 门口 什么时候 我们 我们自己 去 到 有 我们的 第一的 土耳其 洗澡 .

当我们第一次去土耳其浴的时候，这个妖怪就站在门口。

“ [əʊ] !
“ Oh !
“ 哦 !

“哦！

” [hiː; hi][kraɪd] , “ [doʊnt] [kʌm] [ɪn] , [doʊnt] [kʌm] [ɪn] , [jʊl] [kætʃ] [jɔː(r); jə(r)] [deθ] [ɒv; əv][kəʊld] [frɒm; frəm][ðə; ði] [duːʃ] ,
” he cried , “ don't come in , don't come in , you'll catch your death of cold from the douche ,
” 他 哭 , “ 不 来 在 , 不 来 在 , 你会 抓住 你的 死亡 的 寒冷的 从 这 灌肠 ,

他喊道：“别进来，别进来，你会被这淋浴喷头冻死的！”

[doʊnt] [kʌm] [ɪn] , [doʊnt] [kʌm] [ɪn] , [aɪ] [bɪ'siːtʃ] [juː; jʊ] , [aɪm][ʃʊə(r)][juː; jʊ][hæv; həv] [hɑːt] [dɪ'ziːz] . ”
don't come in , don't come in , I beseech you , I'm sure you have heart disease . ”
不 来 在 , 不 来 在 , 我 恳求 你 , 我是 当然 你 有 心 疾病 . ”

别进来，别进来，求求你，我肯定你有心脏病。

“ ['bɒðə(r)] ! ” [wɒz; wəz]['aʊə(r)] [kɜːt] [rɪ'plaɪ] .
“ Bother ! ” was our curt reply .
“ 打扰 ! ” 曾是 我们的 简短 回复 .

“真麻烦！”我们简短地回答道。

“ [wel] , ” [kraɪd][ðə; ði]['bɒg(ə)l] , [ɪk'stendɪŋ] [hɪz; ɪz] ['gəʊstli] [ɑːmz] ['əʊvə(r)][hɪz; ɪz] [hed] ,
“ Well , ” cried the bogle , extending his ghostly arms over his head ,
“ 出色地 , ” 哭 这 博格尔 , 扩展 他的 幽灵般的 武器 超过 他的 头 ,

“好吧，”妖怪喊道，同时将他幽灵般的双臂举过头顶。

“ [duː; də][gəʊ][ænd; ənd] [siː] [ə; eɪ]['dɒktə(r)][fɜːst] .
“ do go and see a doctor first .
“ 做 去 和 看 一个 医生 第一的 .

“请先去看医生。”

” [bʌt; bət][wiː; wi] [pʊʃt] [ðə; ði]['bɒg(ə)l]['bəʊldli][ə'saɪd] .
” But we pushed the bogle boldly aside .
” 但 我们 推动 这 博格尔 大胆地 旁边 .

但我们大胆地将障碍物推到了一边。

[ðæt] ['bɒg(ə)l] [lʊkt] ['veri] [smɔːl] [ɪn'diːd] [æz; əz][wiː; wi] [strəʊd] [aʊt] [ə'gen] , [ə'baʊt] [æn; ən]['aʊə(r)] ['ɑːftəwədz] .
That bogle looked very small indeed as we strode out again , about an hour afterwards .
那 博格尔 看起来 非常 小的 的确 作为 我们 大步走 出去 再次 , 关于 一个 小时 然后 .

大约一个小时后，当我们再次走出去时，那个小怪看起来确实非常小。

[naʊ] , [dɪə(r)] ['riːdə(r)] , [ðə; ði] ['fæntəm] [wɪl] [triːt] [juː; jʊ] [prɪ'saɪsli] [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] [triːts] ['evriwʌn] [els]
Now , dear reader , the phantom will treat you precisely as it treats everyone else
现在 , 亲爱的 读者 , 这 幻影 将要 对待 你 恰恰 作为 它 款待 每个人 别的

.
.
.

现在，亲爱的读者，幽灵会像对待其他人一样对待你。

[ɑː(r); ə(r)] [juː; jʊ] [tuː; tə] [fɪə(r)] [ˌaɪ 'tiː] ?
Are you to fear it ?
是 你 到 害怕 它 ?

你该害怕它吗?

[ðæt] [ɪz] [ə; eɪ] ['kwestʃən] [wɪtʃ] [mʌst; məst] [biː; bi] ['ɑːnsə(r)d] [ɪn] [nəʊ] ['bæntərɪŋ] [muːd] .
That is a question which must be answered in no bantering mood .
那 是 一个 问题 哪个 必须 是 回答 在 不 玩笑 情绪 .

这个问题必须严肃认真地回答，不能开玩笑。

[wiː; wi] ['ɒnɪstli] [bɪ'liːv] [ðæt] ['naɪnti] - [faɪv] ['piːp(ə)l] [æt; ət] [liːst] [aʊt] [ɒv; əv] ['evri] ['hʌndrəd] ,
We honestly believe that ninety - five people at least out of every hundred ,
我们 诚实地 相信 那 九十 - 五 人们 在 至少 出去 的 每一个 百 ,

我们真心相信，每100人中至少有95人，

[kæn; kən] ['entə(r)] [æn; ən] ['ɔːd(ə)n(ə)ri] ['tɜːkɪʃ] ['beɪðɪŋ] [ɪ'stæblɪʃmənt] [ænd; ənd] [gəʊ] [θruː] [ɔːl] [ðə; ði]
can enter an ordinary Turkish bathing establishment and go through all the
能 进入 一个 普通的 土耳其 洗澡 建立 和 去 通过 全部 这
['prəʊsesɪz] [wɪð] ['pɜːfɪkt] ['seɪfti] .
processes with perfect safety .
流程 和 完美的 安全 .

可以进入普通的土耳其浴场，安全地完成所有流程。

[wel] ,
Well ,
出色地 ,

出色地,

[wiː; wi] [wɪl] [sə'pəʊz] [ðæt] [wiː; wi] [ɑː(r); ə(r)] [kən'vɜːsɪŋ] [ɪn] [ðə; ði] [kən'sʌltɪŋ] - [ruːm] [wɪð] [sʌm; səm]
we will suppose that we are conversing in the consulting - room with some
我们 将要 认为 那 我们 是 对话 在 这 咨询 - 房间 和 一些
[wʌn] [huː] [miːnz] [tuː; tə] [traɪ] [ðə; ði] ['tɜːkɪʃ] [bæθ.bɑːθ] .
one who means to try the Turkish bath .
一 WHO 方法 到 尝试 这 土耳其 洗澡 .

我们假设我们正在咨询室里与一位打算尝试土耳其浴的人交谈。

[hiː; hi] [wɪl] [ɑːsk] [sʌtʃ] ['kwestʃənz] [æz; əz] : — [wʌn] .
He will ask such questions as : — 1 .
他 将要 问 这样的 问题 作为 : — 1 .

他会问诸如此类的问题：—1.

[wen] [ʃʊd; ʃəd] [ai] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] [teɪk] [ðə; ði] [bæθ.bɑːθ] ? [ˌtuː'tuː] .
When should I begin to take the bath ? 2 .
什么时候 应该 我 开始 到 拿 这 洗澡 ? 2 .

我应该什么时候开始洗澡？2.

[haʊ] [lɒŋ] [ʃʊd; ʃəd] [ai] [steɪ] [ɪn] [ðə; ði] [hiːt] ? [θriː] .
How long should I stay in the heat ? 3 .
如何 长的 应该 我 停留 在 这 热 ? 3 .

我应该在高温环境下待多久？3.

[haʊ] ['ɒf(ə)n] [ʃʊd; ʃəd] [ai] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː] ? [fɔːr] .
How often should I take it ? 4 .
如何 经常 应该 我 拿 它 ? 4 .

我应该多久服用一次？4.

[wɒt] [ɪz][ðə; ði] [best] [taɪm] [ɒv; əv] [ðə; ði] [deɪ] [tuː; tə][hæv; həv][ðə; ði][bæθ.bɑːθ] ? [faɪv] .

What is the best time of the day to have the bath ? 5 .

什么 是 这 最好的 时间 的 这 天 到 有 这 洗澡 ? 5 .

一天中什么时候最适合洗澡? 5.

[kæn; kən][juː; jʊ] [gɪv] [ˌem 'iː][sʌm; səm]['dʒen(ə)rəl] [ɪn'strʌkʃənz] [tuː; tə] [gaɪd] [ˌem 'iː][ɪn]['juːzɪŋ][ˌaɪ 'tiː] .

Can you give me some general instructions to guide me in using it .

能 你 给 我 一些 一般的 指示 到 指导 我 在 使用 它 .

您能给我一些使用方面的通用说明吗?

[tuː; tə] ['kwestʃən] ['nʌmbə(r)][wʌn][wiː; wi][ʃʊd; ʃəd][rɪ'plaɪ] : [bɪ'gɪn] [tuː; tə] - ['mɒrəʊ] .

To question Number 1 we should reply : Begin to - morrow .

到 问题 数字 1 我们 应该 回复 : 开始 到 - 明天 .

对于第一个问题，我们应该回答：从明天开始。

['kwestʃən] ['nʌmbə(r)][ˌtuː'tuː] : [ʌn'tɪl] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][ɪn][ə; eɪ] ['glɔːriəs] [ˌpɜːspə'reɪʃn] , [ænd; ənd] [ɔːl] [eɪks] [ænd; ənd] [peɪnz] ,

Question Number 2 : Until you are in a glorious perspiration , and all aches and pains ,

问题 数字 2 : 直到 你 是 在 一个 辉煌 汗 , 和 全部 疼痛 和 疼痛 ,

问题二：直到你汗流浃背，浑身酸痛，

[ænd; ənd] [ɔːl] [sens] [ɒv; əv] ['wɪərinəs] [fə'gɒtn] .

and all sense of weariness forgotten .

和 全部 感觉 的 疲劳 被遗忘的 .

疲惫感荡然无存。

[frɒm; frəm][ə; eɪ]['kwɔːtə(r)][ɒv; əv][æn; ən]['aʊə(r)][tuː; tə] ['twenti] ['mɪnɪts] [wɪl] [biː; bi] [ɪ'nʌf] [æt; ət][fɜːst] .

From a quarter of an hour to twenty minutes will be enough at first .

从 一个 四分之一 的 一个 小时 到 二十 分钟 将要 是 足够的 在 第一的 .

一开始，一刻钟到二十分钟就足够了。

['kwestʃən] ['nʌmbə(r)][θriː] : [haʊ] ['ɒf(ə)n][ʃʊd; ʃəd][juː; jʊ] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː] ?

Question Number 3 : How often should you take it ?

问题 数字 3 : 如何 经常 应该 你 拿 它 ?

问题 3：应该多久服用一次?

[wʌns] [ɔː(r)] [twaɪs] [ə; eɪ] [wiːk] , [ɔː(r)]['iːv(ə)n] [θriː] [taɪmz] , [ɔː(r)] [wen'evə(r)] [rɪ'kwaɪəd] [tuː; tə] ['bænɪʃ] [ɒn'wiː] ,

Once or twice a week , or even three times , or whenever required to banish ennui ,

一次 或者 两次 一个 星期 , 或者 甚至 三 时代 , 或者 每当 必需的 到 放逐 厌倦 ,

每周一两次，甚至三次，或者只要需要驱散无聊感，

[fə'tiːg] , [eɪks] [ɔː(r)] [peɪnz] , [ɔː(r)] [ɪn'sɪpiənt] [kəʊld] , [ɔː(r)] ['biliəsnis] , [ɔː(r)] ['læsɪtjuːd] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

fatigue , aches or pains , or incipient cold , or biliousness , or lassitude , etc , etc .

疲劳 , 疼痛 或者 疼痛 , 或者 初期 寒冷的 , 或者 胆汁 , 或者 倦怠 , ETC , ETC .

疲劳、疼痛或不适、感冒初期症状、胆汁过多、倦怠等。

[tuː; tə] ['kwestʃən] [fɔːr] , [ðə; ði][rɪ'plaɪ][ɪz] : [ðə; ði][bæθ.bɑːθ][mʌst; məst] [nɒt][biː; bi]['teɪkən][ɒn][ə; eɪ] [fʊl] ['stʌmək] ,

To question 4 , the reply is : The bath must not be taken on a full stomach ,

到 问题 4 , 这 回复 是 : 这 洗澡 必须 不是 是 已采取 在 一个 满的 胃 ,

对于问题4，答案是：不能在饱腹状态下洗澡。

[ə'baʊt] [θriː] ['aʊəz] ['ɑːftə(r)][ə; eɪ] [miːl] [ɪz][ðə; ði] [best] [taɪm] .
about three hours after a meal is the best time .
关于 三 小时 后 一个 一顿饭 是 这 最好的 时间 .

饭后三小时左右是最佳时间。

[bʌt; bət] [ðəʊz] [huː] [daɪn] [ə'baʊt] [sɪks] [ɔː(r)] ['sev(ə)n] [ɪn] [ðə; ði] ['iːvnɪŋ] [ʃʊd; ʃəd] [teɪk] [ðə; ði] [bæθ.bɑːθ]
But those who dine about six or seven in the evening should take the bath
但 那些 WHO 用餐 关于 六 或者 七 在 这 晚上 应该 拿 这 洗澡
[bɪ'fɔː(r)] ['dɪnə(r)] .
before dinner .
前 晚餐 .

但是，晚上六七点左右用餐的人应该在晚餐前洗澡。

['piːp(ə)l] [huː] [ɑː(r); ə(r)] [ɪn'geɪdʒd] [ɔːl] [deɪ] , [meɪ] [wɪð] [əd'vɑːntɪdʒ] [juːz] [ˌaɪ 'tiː] ['aɪðə(r)] [bɪ'fɔː(r)] [rɪ'taɪərɪŋ]
People who are engaged all day , may with advantage use it either before retiring
人们 WHO 是 已订婚的 全部 天 , 可能 和 优势 使用 它 任何一个 前 退休
[fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [naɪt] ,
for the night ,
为了 这 夜晚 ,

忙碌了一整天的人，可以在晚上睡觉前使用它，这样会更有利。

[ɔː(r)] ['ɑːftə(r)] ['getɪŋ] [ʌp] [ɪn] [ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] , ['fɒləʊɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [baɪ] [ðə; ði] ['juːʒuəl] [kəʊld] [spʌndʒ] .
or after getting up in the morning , following it by the usual cold sponge .
或者 后 获得 向上 在 这 早晨 , 下列的 它 经过 这 通常 寒冷的 海绵 .

或者早上起床后，再用冰凉的海绵擦拭身体。

[ɪf] [ðə; ði] [kəʊld] [bæθ.bɑːθ] [ɪz] [fə'bɪd(ə)n] , [ðen] [ðə; ði] [best] [taɪm] [ɪz] ['gəʊɪŋ] [tuː; tə] [bed] .
If the cold bath is forbidden , then the best time is going to bed .
如果 这 寒冷的 洗澡 是 禁止 , 然后 这 最好的 时间 是 去 到 床 .

如果不能洗冷水澡，那么最好的时间就是上床睡觉。

[naʊ] ['kɒmz] [jɔː(r); jə(r)] [lɑːst] ['kwestʃən] ,
Now comes your last question ,
现在 来 你的 最后的 问题 ,

现在轮到你最后一个问题了。

([bʌt; bət] [let] [ˌem 'iː] [hɪə(r)] [seɪ] [ˌpærən'θetɪkli] [ðæt] [wiː; wi] [meɪ] [biː; bi] [kən'sʌltɪd] [ə'baʊt] ['evriθɪŋ]
(but let me here say parenthetically that we may be consulted about everything
(但 让 我 这里 说 （括号内） 那 我们 可能 是 咨询 关于 一切
[kə'nektɪd] [wɪð] [ðə; ði] [bæθ.bɑːθ] ,
connected with the bath ,
连接 和 这 洗澡 ,

（但在此我想补充一点，关于浴室相关的一切事宜，我们都可以提供咨询。）

[ænd; ənd] [bɑːθs] [ɒv; əv] [ɔːl] [kaɪndz] , [ɔː(r)] [ə'baʊt] ['eni] ['eɪlmənt] , ['krɒnɪk] [ɔː(r)] ['ʌðəwaɪz] ,
and baths of all kinds , or about any ailment , chronic or otherwise ,
和 浴室 的 全部 种类 , 或者 关于 任何 病痛 , 慢性的 或者 否则 ,

以及各种沐浴方式，或任何疾病，无论是慢性病还是其他疾病。

[ðæt] ['beɪðɪŋ] [ɪn] [sʌm; səm] [fɔːmz] [ɪz] ['laɪkli] [tuː; tə] [kjʊə(r)] [ɔː(r)] [ə'liːvieɪt] .)
that bathing in some forms is likely to cure or alleviate .)
那 洗澡 在 一些 表格 是 可能 到 治愈 或者 减轻 .)

（某些形式的沐浴可能具有治愈或缓解症状的作用。）

[wɒt] [juː; jʊ] [wɒnt] [ðen] , [ɪn] ['ɔːdə(r)] [tuː; tə] [ɪn'dʒɔɪ] [ðə; ði] ['lʌkʃəri] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [bæθ.bɑːθ] [ɪn] [jɔː(r); jə(r)]
What you want then , in order to enjoy the luxury of a bath in your
什么 你 想 然后 , 在 命令 到 享受 这 奢华 的 一个 洗澡 在 你的
[əʊn] [ruːm] ,
own room ,
自己的 房间 ,

那么，为了享受在自己房间里泡澡的奢华体验，你想要什么呢？

[ɪz][fɜːst] , [wʌn][ɒv; əv][ðə; ði]['pɔːtəb(ə)l] [bɑːθs] ; ['sekəndli] [ə; eɪ] ['ʃæləʊ] [bæθ.bɑːθ] [laɪk] [ðə; ði] [wʌn] [hɪə(r)] [dɪ'pɪkt] ;
is first , one of the portable baths ; secondly a shallow bath like the one here depicted ;
是 第一的 , 一 的 这 便携的 浴室 ; 第二 一个 浅的 洗澡 喜欢 这 一 这里 描绘 ;

首先是便携式浴池；其次是像图中所示的浅浴池；

([pleɪt] [fɔː(r)] .)
(Plate Four .)
(盘子 四 .)

（图版四）

['θɜːdli] [ə; eɪ] [gʊd] [bɪg] [spʌndʒ] ; ['fɔːθli] , [ə; eɪ] [smɔːl] [hænd] ['ʃaʊə(r)] [bæθ.bɑːθ] ,
Thirdly a good big sponge ; fourthly , a small hand shower bath ,
第三 一个 好的 大的 海绵 ; 第四 , 一个 小的 手 淋浴 洗澡 ,

第三，一块好用的大海绵；第四，一个小型手持花洒。

[kɒst] [ai] [bɪ'liːv] [ɪz] [faɪv] ['ʃɪlɪŋ] [frɒm; frəm] ['mesəz] ['ælən] [ænd; ənd] [sʌnz] , ([pleɪt] [faɪv]) ; ['fɪfθli] , [ə; eɪ] [fleʃ] [brʌʃ] ;
cost I believe is 5 shillings from Messrs Allen and Sons , (Plate Five) ; fifthly , a flesh brush ;
成本 我 相信 是 5 先令 从 先生们 艾伦 和 儿子们 , (盘子 五) ; 第五 , 一个 肉 刷子 ;

我相信价格是艾伦父子公司的 5 先令（图版五）；第五，一把肉刷；

['sɪksθli] [ə; eɪ] [piːs] [ɒv; əv] [gʊd] [səʊp] ([peəz] - [træns'pærənt]['tæblət][ɪz][baɪ][fɑː(r)][ænd; ənd] [ə'weɪ] [ðə; ði] [best] ,
sixthly a piece of good soap (Pears ' transparent tablet is by far and away the best ,
第六 一个 片 的 好的 肥皂 (梨 - 透明的 药片 是 经过 远的 和 离开 这 最好的 ,

第六，一块好肥皂（Pears牌透明皂片是迄今为止最好的），

[ænd; ənd] ['riːəli] [liːst] [ɪk'spensɪv] [ɪn][ðə; ði] [lɒŋ] [rʌn] , — [ˌaɪ 'tiː][ɪz][səʊ] [wel] [meɪd] ,
and really least expensive in the long run , — it is so well made ,
和 真的 至少 昂贵的 在 这 长的 跑步 , — 它 是 所以 出色地 制成 ,

而且从长远来看，它真的是最划算的——因为它做工精良。

[ænd; ənd] [lɑːsts] [səʊ] [lɒŋ]) ; [ænd; ənd] ['sevənθli] , [ə; eɪ] [fjuː] [gʊd] [rʌf] ['taʊəlz] .
and lasts so long) ; and seventhly , a few good rough towels .
和 持续时间 所以 长的) ; 和 第七 , 一个 很少 好的 粗糙的 毛巾 .

（而且非常耐用）；第七，几条好用的粗糙毛巾。

[ɔːl] ['biːɪŋ] ['redi] ,
All being ready ,
全部 存在 准备好 ,

一切准备就绪后，

[juː; jʊ] [lait] [jɔː(r); jə(r)][læmp][ænd; ənd] [fɪks] [ʌp] [ðə; ði] [ˌæpə'reɪtəs] [ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə] [ɪn'strʌkʃənz] ['gɪv(ə)n] [wɪð] ['evri] ['pɔːtəb(ə)l][bæθ.bɑːθ] .
you light your lamp and fix up the apparatus according to instructions given with every portable bath .
你 光 你的 灯 和 使固定 向上 这 设备 根据 到 指示 给定 和 每一个 便携的 洗澡 .

你点亮灯，并按照每个便携式浴缸附带的说明书组装好设备。

[ðə; ði] ['ʃæləʊ] [bæθ.bɑːθ][ɪz][tuː; tə][biː; bi][hɑːf] [fɪld] [wɪð] [naɪs] [hɒt]['wɔːtə(r)] , [ɔːl] ['redi] .
The shallow bath is to be half filled with nice hot water , all ready .
这 浅的 洗澡 是 到 是 一半 已填 和 好的 热的 水 , 全部 准备好 .

浅浴缸里要先放半盆热水，一切准备就绪。

['ɑːftə(r)][juː; jʊ][hæv; həv] [pəs'paiə] [ɪ'nʌf] , [tɜːn] [aʊt] [ænd; ənd] [tɜːn] ['ɪntuː][ðə; ði] ['ʃæləʊ] [bæθ.bɑːθ] .
After you have perspired enough , turn out and turn into the shallow bath .
后 你 有 汗流浃背 足够的 , 转动 出去 和 转动 进入 这 浅的 洗澡 .

出汗足够后，翻身进入浅水浴池。

[hɪə(r)][juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][tuː; tə]['lɑːðə(r)][ænd; ənd] [spʌndʒ] , [ænd; ənd][juːz][ðə; ði] [fleʃ] [brʌʃ] [wel] .
Here you are to lather and sponge , and use the flesh brush well .
这里 你 是 到 泡沫 和 海绵 , 和 使用 这 肉 刷子 出色地 .

现在你要用海绵蘸取泡沫，并好好使用肉色刷子。

[nekst][juːz][ðə; ði][hænd] ['ʃaʊə(r)] , [ɔː(r)][ðə; ði] [spʌndʒ] [ɪf] [juː; jʊ][prɪ'fɜː(r)][ˌaɪ 'tiː] , [fɪld] [wɪð] [kəʊld] ['wɔːtə(r)] ,
Next use the hand shower , or the sponge if you prefer it , filled with cold water ,
下一个 使用 这 手 淋浴 , 或者 这 海绵 如果 你 更喜欢 它 , 已填 和 寒冷的 水 ,

接下来，使用手持花洒，或者如果你喜欢的话，也可以用海绵，蘸上冷水。

[duː; də][nɒt][biː; bi][ə'freɪd][ɒv; əv] [ðɪs] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz][laɪf][ænd; ənd] ['lʌkʃəri] [kəm'baɪnd] .
do not be afraid of this , it is life and luxury combined .
做 不是 是 害怕的 的 这 , 它 是 生活 和 奢华 合并 .

不要害怕，这是生活与奢华的结合。

[ðen] [tuː; tə][draɪ] , [ænd; ənd] [dres] ['leʒəli] , [tuː; tə] [lɒl] [ɒn][ðə; ði]['səʊfə][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [waɪl] ,
Then to dry , and dress leisurely , to loll on the sofa for a while ,
然后 到 干燥 , 和 裙子 悠闲 , 到 哈哈 在 这 沙发 为了 一个 尽管 ,

然后晾干衣服，悠闲地穿好衣服，在沙发上躺一会儿。

[ænd; ənd]['kwaɪətli][sɪp][jɔː(r); jə(r)] [tiː] [ɔː(r)] ['kɒfi] ,
and quietly sip your tea or coffee ,
和 悄悄 啜饮 你的 茶 或者 咖啡 ,

然后静静地啜饮你的茶或咖啡，

[waɪl] [ðə; ði] [freʃ] [briːz] [frɒm; frəm][æn; ən]['əʊpən] ['wɪndəʊ] [ɪz] ['pleɪɪŋ] [ə'raʊnd] [juː; jʊ] .
while the fresh breeze from an open window is playing around you .
尽管 这 新鲜的 微风 从 一个 打开 窗户 是 玩耍 大约 你 .

清风从敞开的窗户吹进来，拂过你的脸庞。

[ðɪs] [ɪz] [ɪn'diːd] [ɪn'dʒɔɪmənt] .
This is indeed enjoyment .
这 是 的确 享受 .

这的确是一种享受。

['piːp(ə)l] [huː] [juːz][ðə; ði][bæθ.bɑːθ][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['pɜːpəs] [ɒv; əv] ['geɪnɪŋ] [helθ] [ænd; ənd] [streŋθ] ,
People who use the bath for the purpose of gaining health and strength ,
人们 WHO 使用 这 洗澡 为了 这 目的 的 获得 健康 和 力量 ,

那些利用沐浴来增强体质和健康的人

[ʃʊd; ʃəd][lɪv; laɪv] ['tempərətli] , [bəuθ][æz; əz] [rɪ'gɑːdz] ['iːtɪŋ] [ænd; ənd] ['drɪŋkɪŋ] , [teɪk] [ə'bʌndənt] ['suːtəb(ə)l]['eksəsaɪz][ɪn][ðə; ði]['əʊpən][eə(r)] ,
should live temperately , both as regards eating and drinking , take abundant suitable exercise in the open air ,
应该 居住 温和地 , 两个都 作为 问候 吃 和 喝 , 拿 丰富 合适的 锻炼 在 这 打开 空气 ,

生活作息要节制，饮食要适量，多在户外进行适当的运动。

[ænd; ənd] [meɪk] [juːz][ɒv; əv][sʌm; səm]['tɒnɪk] , [wɪð] [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] [ə; eɪ]['dʒent(ə)l][ə'pɪəriənt] .
and make use of some tonic , with now and then a gentle aperient .
和 制作 使用 的 一些 补品 , 和 现在 和 然后 一个 温和的 泻药 .

并服用一些滋补品，偶尔服用一些温和的泻药。

[bəuθ][ðə; ði]['tɒnɪk][ænd; ənd][ə'pɪəriənt][mʌst; məst][bi:; bi] ['keəfəli] ['tʃəʊzn] [tu:; tə][su:t][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl]
Both the tonic and aperient must be carefully chosen to suit individual
两个都 这 补品 和 泻药 必须 是 小心 选定 到 套装 个人
[ˌɪdi:əʊ'sɪŋkrəsi:z][ænd; ənd][keɪsɪz] ,
idiosyncrasies and cases ,
特质 和 案例 ,

滋补剂和泻药都必须根据个人体质和病情仔细选择。

[bʌt; bət][wi:; wi][hæv; həv] [si:n] ['veri] [mʌtʃ] [gʊd] [ɪn'di:d] [ə'kru:] [frɒm; frəm] [ðɪs] [kən'dʒʌŋkʃ(ə)n][ɒv; əv]
but we have seen very much good indeed accrue from this conjunction of
但 我们 有 已见 非常 很多 好的 的确 累积 从 这 连词 的
[t'ɒnɪks] ,
tonics ,
滋补品 ,

但我们已经看到，这些补品的结合确实带来了很多好处。

[wɪð] [maɪld][ænd; ənd]['su:təb(ə)l] [ə'pɪəriənt] [waɪl] ['teɪkɪŋ] [ə; eɪ] [kɔ:s] [ɒv; əv] ['tɜ:kɪʃ] [bɑ:θs] .
with mild and suitable aperients while taking a course of Turkish baths .
和 温和的 和 合适的 泻药 尽管 采取 一个 课程 的 土耳其 浴室 .

在进行土耳其浴疗程期间，服用温和合适的泻药。

['tʃæptə(r)][sɪks] .
Chapter Six .
章 六 .

第六章

[ɒn] [ðə; ði]['ju:zɪz; 'ju:sɪz][ɒv; əv][ðə; ði] ['veəriəs] ['medɪkeɪtɪd] [bɑ:θs] .
On the Uses of the Various Medicated Baths .
在 这 用途 的 这 各种各样的 药 浴室 .

论各种药浴的用途。

[ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [bi:; bi][æz; əz] [wel] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði][ˌdʒenə'ræləti][ɒv; əv]['aʊə(r)] ['ridər] ,
It will be as well for the generality of our readers ,
它 将要 是 作为 出色地 为了 这 概论 的 我们的 读者 ,

这对我们的大多数读者来说也是有利的。

[ɪf] [wi:; wi][kən'faɪn] [ɑ:'selvz] [ɪn] [ðɪs] ['tʃæptə(r)][tu:; tə][ə; eɪ] [bri:f] [kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n][ɒv; əv] [ðəʊz]
if we confine ourselves in this chapter to a brief consideration of those
如果 我们 局限 我们自己 在 这 章 到 一个 简短的 考虑 的 那些
['medɪkeɪtɪd] [bɑ:θs] ['əʊnli] ,
medicated baths only ,
药 浴室 仅有的 ,

如果我们在本章中仅对药浴进行简要探讨，

[wɪtʃ] [hæv; həv] [bi:n] [pru:vd] [tu:; tə][bi:; bi] [ˌefɪ'keɪʃəs] [ɪn][ðə; ði] [əˌmi:liə'reɪʃn] [ænd; ənd][kjʊə(r)][ɒv; əv]
which have been proved to be efficacious in the amelioration and cure of
哪个 有 到过 已证实 到 是 有效的 在 这 改善 和 治愈 的
['ɪlnəs] ,
illnesses ,
疾病 ,

这些药物已被证明对缓解和治愈疾病有效。

['weðə(r)] ['krɒnɪk] [ɔ:(r)][ə'kju:t] .
whether chronic or acute .
无论 慢性的 或者 急性 .

无论是慢性还是急性。

[wi:; wi][mʌst; məst] ['prefəs] ['aʊə(r)][rɪ'mɑ:rks] , [haʊ'evə(r)] ,
We must preface our remarks , however ,
我们 必须 前言 我们的 评论 , 然而 ,

不过，我们必须先说明几点。

[baɪ] ['steɪtɪŋ] [ðæt] [nəʊ] [kɔːs] [ɒv; əv] [bɑːθs] [ɪz] ['laɪkli] [tuː; tə] [biː; bi] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['slaɪtɪst] [ə'veɪl] [tuː; tə]
by stating that no course of baths is likely to be of the slightest avail to
经过 声明 那 不 课程 的 浴室 是 可能 到 是 的 这 丝毫 可用 到
[ə; eɪ] ['sʌfərə(r)] ,
a sufferer ,
一个 患者 ,

他指出，任何疗程的沐浴都不太可能对患者起到丝毫作用。

[ən'les] [hiː; hi] [fɜːst] [ænd; ənd] ['fɔːməʊst] [meɪks] [ʌp] [hɪz; ɪz] [maɪnd] [tuː; tə] [əd'hɪə(r)] [tuː; tə] ['sɜːt(ə)n] [ruːlz]
unless he first and foremost makes up his mind to adhere to certain rules
除非 他 第一的 和 首先 制作 向上 他的 头脑 到 粘着 到 肯定 规则
[ɒv; əv] ['lɪvɪŋ] ,
of living ,
的 活的 ,

除非他首先下定决心遵守某些生活规则，

[ænd; ənd] [ɪn'devə(r)] [tuː; tə] [kən'fɔːm] [tuː; tə] [ðə; ði] [lɔːz] [ɒv; əv] [helθ] .
and endeavours to conform to the laws of health .
和 努力 到 符合 到 这 法律 的 健康 .

并努力遵守卫生条例。

['eksəsaɪz] [mʌst; məst] [biː; bi] ['teɪkən] [ɪn] [ðə; ði] ['əʊpən] [eə(r)] ,
Exercise must be taken in the open air ,
锻炼 必须 是 已采取 在 这 打开 空气 ,

锻炼必须在户外进行。

[hiː; hi] [mʌst; məst] ['ɔːlsəʊ] [biː; bi] [məʊst] ['keəf(ə)l] [tuː; tə] ['stʌdi] [hɪz; ɪz] ['daɪət] [ænd; ənd] [hɪz; ɪz] ['kləʊðɪŋ] ,
he must also be most careful to study his diet and his clothing ,
他 必须 还 是 最多 小心 到 学习 他的 饮食 和 他的 衣服 ,

他还必须非常注意自己的饮食和衣着。

[ænd; ənd] [tuː; tə] [sɪ'kjʊə(r)] [saʊnd] [sliːp] [baɪ] ['evri] ['nætʃ(ə)rəl] [miːnz] [ɪn] [hɪz; ɪz] ['paʊə(r)] ,
and to secure sound sleep by every natural means in his power ,
和 到 安全的 声音 睡觉 经过 每一个 自然的 方法 在 他的 力量 ,

并尽其所能，用一切自然的方法确保自己睡个好觉。

[nɑːr'kɑːtɪks] [haʊ'evə(r)] ['biːɪŋ] [ə'vɔɪdɪd] [æz; əz] ['pɔɪznz] ([siː] ['peɪdʒɪz] - , - , [ænd; ənd] -) .
narcotics however being avoided as poisons (see pages 21 , 22 , and 23) .
毒品 然而 存在 避免 作为 毒药 (看 页面 - , - , 和 -) .

但麻醉品被视为毒药而避免使用（参见第 21、22 和 23 页）。

['tɒnɪks] , ['teɪkən] [wɪð] ['dʒʌdʒmənt] , [ə'sɪst] [ə; eɪ] ['peɪʃ(ə)nt] [tuː; tə] [rɪ'kʌvə(r)] [streŋθ] ,
Tonics , taken with judgment , assist a patient to recover strength ,
滋补品 , 已采取 和 判断 , 协助 一个 病人 到 恢复 力量 ,

适量服用滋补品可以帮助病人恢复体力。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [mʌst; məst] [biː; bi] [əd'mɪnɪstəd] [ɔː(r)] [prɪ'skraɪbd] [baɪ] [ə; eɪ] ['medɪk(ə)l] [mæn] ,
but they must be administered or prescribed by a medical man ,
但 他们 必须 是 管理 或者 规定 经过 一个 医疗的 男人 ,

但必须由医生开具或使用。

[huː] [ɪz] [ə'kweɪntɪd] [wɪð] [ðə; ði] ['sɪmptəmz] [ænd; ənd] ['neɪtʃə(r)] [ɒv; əv] [ðə; ði] [keɪs] .
who is acquainted with the symptoms and nature of the case .
WHO 是 熟人 和 这 症状 和 自然 的 这 案件 .

熟悉该病例症状和性质的人。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['riːəli] [sə'praɪzɪŋ] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [gʊd] [ðæt] [kæn; kən] [biː; bi] [dʌn] [baɪ] [ə; eɪ] [wel] -
It is really surprising the amount of good that can be done by a well -
它 是 真的 奇怪 这 数量 的 好的 那 能 是 完毕 经过 一个 出色地 -
['regjuleɪtɪd; 'regjəleɪtɪd] [kɔːs] [ɒv; əv] ['tɜːkɪʃ] [ɔː(r)] ['ʌðə(r)] [bɑːθs] ,
regulated course of Turkish or other baths ,
受监管 课程 的 土耳其 或者 其他 浴室 ,

正规的土耳其浴或其他浴疗课程能带来如此多的益处，着实令人惊讶。

[kəm'baɪnd] [wɪð] [sʌm; səm] ['keəfəli] [ə'dæptɪd] [plæn] [ɒv; əv] [ˌkɒnstɪ'tjuːʃənl] ['triːtmənt] [ænd; ənd]
combined with some carefully adapted plan of constitutional treatment and
合并 和 一些 小心 改编 计划 的 宪法 治疗 和
[ˌregju'leɪʃ(ə)n] [ɪn] ['lɪvɪŋ] .
regulation in living .
规定 在 活的 .

结合精心制定的宪法待遇和生活规范方案。

[ɪf] [ðɪs] [wɜː(r); wə(r)] ['əʊnli] [mɔː(r)] ['dʒen(ə)rəli] [nəʊn] , [θ'aʊzəndz] [wʊd] [suːn] [biː; bi] [ɪn'dʒɔɪɪŋ] [ɔːl]
If this were only more generally known , thousands would soon be enjoying all
如果 这 是 仅有的 更多的 一般来说 已知 , 数千 会 很快 是 享受 全部
[ðə; ði] ['blesɪŋz] [ɒv; əv] [helθ] ,
the blessings of health ,
这 祝福 的 健康 ,

如果更多人知道这一点，成千上万的人很快就能享受到健康带来的所有益处。

[huː] [ɑː(r); ə(r)] [naʊ] ['læŋgwɪʃɪŋ] [ɒn] [bedz] [ɒv; əv] ['sɪknəs] , [ɔː(r)] [kən'faɪnd] [tuː; tə] [wɔːm] [ænd; ənd]
who are now languishing on beds of sickness , or confined to warm and
WHO 是 现在 萎靡不振 在 床 的 疾病 , 或者 受限 到 温暖的 和
['staɪflɪŋ] [rʊmz; ruːmz] ,
stifling rooms ,
令人窒息 房间 ,

他们现在正卧病在床，或被困在温暖闷热的房间里。

[ɪn'sted] [ɒv; əv] ['briːðɪŋ] [ðə; ði] [friː] [freʃ] [eə(r)] [ɒv; əv] ['hev(ə)n] .
instead of breathing the free fresh air of heaven .
反而 的 呼吸 这 自由的 新鲜的 空气 的 天堂 .

而不是呼吸天堂般自由清新的空气。

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [siːm] [ðæt] [prə'fesə(r)] ['laɪən(ə)l] [biːl] [ɪz] ['sʌmwɒt] [ɒv; əv] [ðə; ði] [seɪm] [ə'pɪnjən] [æz; əz]
It would seem that Professor Lionel Beale is somewhat of the same opinion as
它 会 似乎 那 教授 莱昂内尔 比尔 是 有些 的 这 相同的 观点 作为
[ɑː'selvz] ,
ourselves ,
我们自己 ,

看来莱昂内尔·比尔教授的观点与我们有些一致。

[ænd; ənd] [hiː; hi] ['iːv(ə)n] [gəʊz] ['sʌmwɒt] ['fɜːðə(r)] , [fɔː(r); fə(r)] [hiː; hi] ['deprikeit] ['fɒrən] ['træv(ə)l] ,
and he even goes somewhat further , for he deprecates foreign travel ,
和 他 甚至 去 有些 更远 , 为了 他 已弃用 外国的 旅行 ,

他甚至走得更远，因为他贬低出国旅行。

[ɔː(r)] [æt; ət] [liːst] [kən'sidə] ['wɒndərɪŋ] [ə'brɔːd] [ɪn] [sɜːtʃ] [ɒv; əv] [helθ] , [ɪz] , [ɪn] ['meni] [keɪsɪz] , [ə; eɪ]
or at least considers wandering abroad in search of health , is , in many cases , a
或者 在 至少 考虑 漫游 国外 在 搜索 的 健康 , 是 , 在 许多 案例 , 一个
['niːdləs] [ɪk'spens] .
needless expense .
不必要 费用 .

或者至少认为出国寻求健康是一种不必要的开支，在很多情况下都是如此。

“ [ɪf] , ” [raɪts] [ðɪs] ['lɜːnɪd] [ɔː'θɒrəti] ,
“ If , ” writes this learned authority ,
“ 如果 , ” 写 这 学习 权威 ,

这位博学的权威人士写道：“如果……”

“ ['peɪʃ(ə)nts] [kʊd; kəd] [biː; bi] [ɪn'djuːst] [tuː; tə] [rɪ'taɪə(r)] [tuː; tə] [ə; eɪ] ['plez(ə)nt] [pɑːt] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['kʌntri]
“ patients could be induced to retire to a pleasant part of the country
“ 患者 可以 是 诱导 到 退休 到 一个 令人愉快的 部分 的 这 国家
[weə(r)] [ðeɪ] [wʊd] [teɪk] ['mɒdərət] ['eksəsaɪz] ,
where they would take moderate exercise ,
在哪里 他们 会 拿 缓和 锻炼 ,

“可以鼓励患者退休到风景优美的乡村地区居住，在那里他们可以进行适度的运动，

[ænd; ənd][biː; bi] [friː] [frɒm; frəm]['ment(ə)l][æŋ'zaɪəti] , [miːt] [wɪð] [ə'griːəb(ə)l] [sə'saɪəti] , [lɪv; laɪv] ['regjələli]
and be free from mental anxiety , meet with agreeable society , live regularly
和 是 自由的 从 精神的 焦虑 , 见面 和 同意 社会 , 居住 经常
, [teɪk] [smɔːl] ['dəʊsɪz][ɒv; əv]['ælkəlaɪz] ,
, take small doses of alkalies ,
, 拿 小的 剂量 的 碱金属 ,

摆脱精神焦虑，结交志同道合的朋友，规律生活，服用小剂量碱性物质。

[ænd; ənd] [beɪð] [ðəm'selvz] [fɔː(r); fə(r)][æn; ən]['aʊə(r)][ɔː(r)] [tuː] [ə; eɪ] [deɪ] [ɪn] [wɔːm] ['wɔːtə(r)] ,
and bathe themselves for an hour or two a day in warm water ,
和 洗澡 他们自己 为了 一个 小时 或者 二 一个 天 在 温暖的 水 ,

他们每天用温水洗澡一到两个小时。

[ɪn] [wɪtʃ] [sʌm; səm] ['kɑːbənət] [ɒv; əv]['səʊdə][hæz; həz] [biːn] [dɪ'zɒlvd] ,
in which some carbonate of soda has been dissolved ,
在 哪个 一些 碳酸盐 的 苏打 有 到过 溶解 ,

其中溶解了一些碳酸钠，

[ðeɪ] [wʊd] [rɪ'siːv] [æz; əz] [mʌtʃ] ['benɪfɪt] [æz; əz][baɪ] ['trævəlɪŋ] ['hʌndrədz] [ɒv; əv] [maɪlz] [ə'weɪ] ;
they would receive as much benefit as by travelling hundreds of miles away ;
他们 会 收到 作为 很多 益处 作为 经过 旅行 数百 的 英里 离开 ;

他们获得的益处与远赴数百英里之外旅行一样多；

[ænd; ənd][æt; ət] [mʌtʃ] [les] ['trʌb(ə)l] [ænd; ənd] [ɪk'spens] .
and at much less trouble and expense .
和 在 很多 较少的 麻烦 和 费用 .

而且省时省力得多。

" [ðeə(r)] [ɪz][ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [ɪn] [ðiːz] [wɜːdz] [friː] [frɒm; frəm]['ment(ə)l][æŋ'zaɪəti] .
" There is a great deal in these words free from mental anxiety .
" 那里 是 一个 伟大的 交易 在 这些 字 自由的 从 精神的 焦虑 .

"这些话语中蕴含着很多摆脱精神焦虑的东西。"

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][tuː; tə][əb'teɪn] [ðɪs] ['veri] ['niːdfl] [eɪd][tuː; tə][ðə; ði][kjʊə(r)][ɒv; əv] ['krɒnɪk] [kəm'pleɪnts] ,
It is to obtain this very needful aid to the cure of chronic complaints ,
它 是 到 获得 这 非常 需要 援助 到 这 治愈 的 慢性的 投诉 ,

这是为了获得这种对治疗慢性疾病非常必要的帮助，

[ɪ'speʃəli] [ðəʊz] [brɔːt] [ə'baʊt] [baɪ]['əʊvə(r)] - [wɜːk] [ɔː(r)][fɑːst] ['lɪvɪŋ] ,
especially those brought about by over - work or fast living ,
尤其 那些 带来 关于 经过 超过 - 工作 或者 快速地 活的 ,

尤其是那些由过度劳累或快节奏生活引起的问题。

[ðæt] [wiː; wi] [ɑː'selvz] [ɑː(r); ə(r)][ɪn][ðə; ði]['hæbɪt][ɒv; əv] [ˌrekə'mendɪŋ] [tuː; tə]['aʊə(r)]['peɪʃ(ə)nts][ə; eɪ]
that we ourselves are in the habit of recommending to our patients a
那 我们 我们自己 是 在 这 习惯 的 推荐 到 我们的 患者 一个
[ʃɔːt] [siː] ['vɔɪɪdʒ] ,
short sea voyage ,
短的 海 航程 ,

我们自己也经常建议病人进行短途海上旅行，

[sʌtʃ] [æz; əz] [ðæt] [tuː; tə] [ə'merɪkə] [ɔː(r)] [mə'dɪərə] [ænd; ənd] [bæk] .
such as that to America or Madeira and back .
这样的 作为 那 到 美国 或者 马德拉 和 后退 .

例如往返美国或马德拉岛的行程。

[bʌt; bət] ['veri] [greɪt] ['benɪfɪt] [rɪ'zʌlts] [ɪn] ['njuːmərəs] [keɪsɪz] [frɒm; frəm][ə; eɪ] [ʃɔːt] ['rezɪdəns] [æt; ət]
But very great benefit results in numerous cases from a short residence at
但 非常 伟大的 益处 结果 在 很多的 案例 从 一个 短的 住宅 在
[sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði][ɪ'njuːmərəb(ə)l][ˌhaɪdrəʊ'pæθɪk] [i'stæblɪʃmənt] ,
some of the innumerable hydropathic establishments ,
一些 的 这 无数 水疗法 机构 ,

但在许多情况下，短期入住众多水疗机构就能带来极大的益处。

[wɪtʃ] , [laɪk] [smɔːl] [tə'restriəl] ['pærədais] , [ɑː(r); ə(r)] ['skætəd] [hɪə(r)][ænd; ənd][ðeə(r)][ɪn]['aʊə(r)]
which , like small terrestrial paradises , are scattered here and there in our
哪个 , 喜欢 小的 陆地 天堂 , 是 疏散 这里 和 那里 在 我们的
['bjuːtɪf(ə)l] ['aɪlənd] [həʊm] .
beautiful island home .
美丽的 岛 家 .

它们就像地球上的小天堂，散落在我们美丽的岛屿家园的各个角落。

[ðəʊz] ['æktʃuəli] [sɪk] [meɪ] [gəʊ] [ðeə(r)] ,
Those actually sick may go there ,
那些 实际上 生病的 可能 去 那里 ,

真正生病的人可以去那里。

[æz; əz] [wel] [æz; əz][ðə; ði] ['læŋgwɪʃɪŋ] [ɪn'vælɪd][ɔː(r)][ðə; ði]['əʊvə(r)] - [wɜːkt] [mæn][ɒv; əv] ['bɪznəs] ,
as well as the languishing invalid or the over - worked man of business ,
作为 出色地 作为 这 萎靡不振 无效的 或者 这 超过 - 工作 男人 的 商业 ,
[ɔː(r)] [wɔːn] - [aʊt] ['pleʒə(r)] ['hʌntə(r)] .
or worn - out pleasure hunter .
或者 磨损 - 出去 乐趣 猎人 .

以及卧病在床的病人、过度劳累的商人或疲惫不堪的寻欢作乐者。

[tuː; tə] [ðəʊz] [ri'zɔːtɪŋ] [tuː; tə] [ðiːz] [ˌsænə'tɔːriə] , [wiː; wi][kæn; kən] ['kɒnfɪdəntli] [ˌrekə'mend] [ə; eɪ]
To those resorting to these sanatoria , we can confidently recommend a
到 那些 复原 到 这些 疗养院 , 我们 能 自信地 推荐 一个
['hændi][ænd; ənd]['juːsf(ə)l] [ɪn'venʃ(ə)n] ,
handy and useful invention ,
便利 和 有用 发明 ,

对于那些前往疗养院的人，我们可以自信地推荐一项方便实用的发明。

['riːs(ə)ntli] [brɔːt] [aʊt] [baɪ] ['mesəz] ['ælən] [ænd; ənd] [sʌn] ([pleɪt] [sɪks]) .
recently brought out by Messrs Allen and Son (Plate Six) .
最近 带来 出去 经过 先生们 艾伦 和 儿子 (盘子 六) .

最近由艾伦父子公司（Plate Six）推出。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ]['pɔːtəb(ə)l] [ɪ'lektrɪk] [bel] , [ðə; ði] [kɔːdz] [kæn; kən][biː; bi] [pɑːst] ['ʌndə(r)][ɔː(r)]['əʊvə(r)][ðə; ði]
It is a portable electric bell , the cords can be passed under or over the
它 是 一个 便携的 电的 钟 , 这 绳索 能 是 通过了 在下面 或者 超过 这
[dɔːz] ,
doors ,
门 ,

这是一个便携式电铃，电线可以从门下或门上穿过。

[frɒm; frəm][wʌn] [ruːm] [tuː; tə] [ə'nʌðə(r)] ,
from one room to another ,
从 一 房间 到 其他 ,

从一个房间到另一个房间，

[ænd; ənd][baɪ] [ðɪs] [miːnz] [ðə; ði] [nɜːs] [ɔː(r)] [ə'tendənt] [kæn; kən][biː; bi] [kɔːld] [ɪ'miːdiətli] [ænd; ənd]
and by this means the nurse or attendant can be called immediately and
和 经过 这 方法 这 护士 或者 服务员 能 是 称为 立即地 和
['kwaɪətli][æt; ət] ['eni] ['aʊə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [deɪ] [ɔː(r)] [naɪt] .
quietly at any hour of the day or night .
悄悄 在 任何 小时 的 这 天 或者 夜晚 .

这样一来，无论白天还是晚上，都可以立即安静地呼叫护士或护理人员。

[wiː; wi][duː; də][nɒt] [miːn] [hɪə(r)][tuː; tə] [seɪ] [mʌtʃ] [ə'baʊt] [ðə; ði][mɜː'kjʊəriəl][bæθ.bɑːθ] ,
We do not mean here to say much about the mercurial bath ,
我们 做 不是 意思是 这里 到 说 很多 关于 这 水银 洗澡 ,

我们在此并不打算过多谈论水银浴，

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst]['əʊnli][biː; bi] [juːst] ['ʌndə(r)]['medɪk(ə)l][əd'vaɪs] ,
because it must only be used under medical advice ,
因为 它 必须 仅有的 是 用过的 在下面 医疗的 建议 ,

因为它必须在医生的指导下使用，

[bʌt; bət] [waɪl] [rɪ'maɪndɪŋ] [ðə; ði]['riːdə(r)] [ðæt] [ðeə(r)][ɪz][prə'vɪʒ(ə)n] [meɪd] [fɔː(r); fə(r)] [ðɪs] [kaɪnd][ɒv; əv]
but while reminding the reader that there is provision made for this kind of
但 尽管 提醒 这 读者 那 那里 是 条款 制成 为了 这 种类 的
[bæθ.bɑːθ][ɪn][ðə; ði]['pɔːtəb(ə)l] ['tɜːkɪʃ] [bæθ.bɑːθ] ([peɪdʒ] -) [ðeə(r)][ɪz] ([siː] [pleɪt] ['sev(ə)n]) [ə; eɪ][naɪs]
bath in the portable Turkish bath (page 44) there is (see Plate Seven) a nice
洗澡 在 这 便携的 土耳其 洗澡 (页 -) 那里 是 (看 盘子 七) 一个 好的
['hændi]['lɪt(ə)l] [ˌæpə'reɪtəs] [wɪtʃ] [kæn; kən][biː; bi] [juːst] [fɔː(r); fə(r)] [ðɪs] ['pɜːpəs] [juːst] [fɔː(r); fə(r)] [ðɪs]
handy little apparatus which can be used for this purpose used for this
便利 小的 设备 哪个 能 是 用过的 为了 这 目的 用过的 为了 这
['pɜːpəs] [ɔː(r)] ['eni] ['ʌðə(r)][kaɪnd][ɒv; əv]['fjuːmɪˌgeɪtɔri][bæθ.bɑːθ] [wɪtʃ] [ðə; ði] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [kən'sidə] [ˌaɪ 'tiː]
purpose or any other kind of fumigatory bath which the physician considers it
目的 或者 任何 其他 种类 的 熏蒸 洗澡 哪个 这 医生 考虑 它
[raɪt] [tuː; tə] [ˌrekə'mend] .
right to recommend .
正确的 到 推荐 .

但在此提醒读者，便携式土耳其浴（第 44 页）中已为此类浴液提供了便利；此外，还有一种方便实用的小装置（见图七）可用于此目的，或医生认为合适的任何其他熏蒸浴。

[sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði][məʊst] [ˌefɪ'keɪʃəs] ['medɪkeɪtɪd] [bæθ.bɑːθ][ɪn] ['kɒmən] [juːz][ɑː(r); ə(r)] : — [wʌn] .
Some of the most efficacious medicated bath in common use are : — 1 .
一些 的 这 最多 有效的 药 洗澡 在 常见的 使用 是 : — 1 .

一些常用且疗效显著的药浴有：—1.

[ðə; ði]['bɔːræks][bæθ.bɑːθ] . — [ðɪs] [ɪz] ['suːðɪŋ] [ænd; ənd] ['kælmətɪv] [ɪn] ['meni] ['ɪrɪtəb(ə)l] [fɔːmz] [ɒv; əv]
THE BORAX BATH . — This is soothing and calmative in many irritable forms of
这 硼砂 洗澡 . — 这 是 舒缓 和 镇痛 在 许多 易怒的 表格 的
[skɪn] [dɪ'ziːz] .
skin disease .
皮肤 疾病 .

硼砂浴——对许多刺激性皮肤病有舒缓镇静作用。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [meɪd] [ɪn][ðə; ði] [prə'pɔːʃ(ə)n] [ɒv; əv][fɔː(r)] ['aʊnsɪz] [ɒv; əv]['bɔːræks][ænd; ənd] [θriː] [ɒv; əv]
It is made in the proportion of four ounces of borax and three of
它 是 制成 在 这 部分 的 四 盎司 的 硼砂 和 三 的
['glɪsərɪn; 'glɪsəriːn] ,
glycerine ,
甘油 ,

它的制作比例为四盎司硼砂和三盎司甘油。

[tuː; tə] ['θɜːti] ['gælənz] [ɒv; əv] [hɒt] ['wɔːtə(r)] . [ˌtuː'tuː] .
to thirty gallons of hot water . 2 .
到 三十 加仑 的 热的 水 . 2 .

1. 倒入三十加仑热水。

[ðə; ði] [ə'məʊniə] [bæθ.bɑːθ] , [juːst] [æz; əz][ə; eɪ][skɪn] ['stɪmjələnt] [ænd; ənd] [dɪ'rɪvətɪv] .
THE AMMONIA BATH , used as a skin stimulant and derivative .
这 氨 洗澡 , 用过的 作为 一个 皮肤 兴奋剂 和 衍生物 .

氨浴，用作皮肤刺激剂和衍生物。

[ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [ɪz]['mɪstə(r)] ['græntəmz] ['fɔːmjələ] : — [tuː] ['aʊnsɪz] [ɒv; əv] [strɒŋ] ['hɑːtshɔːn] [ɪn] [tuː]
The following is Mr Grantham's formula : — Two ounces of strong hartshorn in two
这 下列的 是 先生 格兰瑟姆的 公式 : — 二 盎司 的 强的 鹿角 在 二
['gælənz] [ɒv; əv]['wɔːtə(r)] ,
gallons of water ,
加仑 的 水 ,

以下是格兰瑟姆先生的配方：——两盎司浓鹿角粉溶于两加仑水中，

[juːst] [ɪn][ə; eɪ] [hɪp] [bæθ.bɑːθ] .
used in a hip bath .
用过的 在 一个 时髦的 洗澡 .

用于坐浴。

[æn; ən] ['eksələnt] [hɪp] [bæθ.bɑːθ] ,
An excellent hip bath ,
一个 出色的 时髦的 洗澡 ,

绝佳的臀部浴缸，

['veri] ['juːsf(ə)l][fɔː(r); fə(r)]['piːp(ə)l][tuː; tə] [huːm] ['stuːpɪŋ] [ɪz] [əb'dʒekʃənəbl] [ɪz] [ðæt] [meɪd] [baɪ][ðə; ði]
very useful for people to whom stooping is objectionable is that made by the
非常 有用 为了 人们 到 谁 弯腰 是 令人反感的 是 那 制成 经过 这
['mesəz] ['ælən] ([pleɪt] [eɪt]) .
Messrs Allen (Plate Eight) .
先生们 艾伦 (盘子 八) .

对于那些不喜欢弯腰的人来说，艾伦先生（图版八）制作的非常实用。

[wʌn] [glɑːns] [æt; ət][ðə; ði]['fɪgə(r)] [wɪl] [ʃəʊ] [ɪts] ['meni] [əd'væntɪdʒ] , [ænd; ənd][wiː; wi] ['strɒŋli]
One glance at the figure will show its many advantages , and we strongly
一 瞥一眼 在 这 数字 将要 展示 它是 许多 优势 , 和 我们 强烈
[ˌrekə'mend] [ˌaɪ 'tiː] .
recommend it .
推荐 它 .

只需看一眼图表，就能看出它的诸多优点，我们强烈推荐它。

['piːp(ə)l] [huː] ['sʌfə(r)][frɒm; frəm] [kju'teɪniəs] [ɪ'rʌpʃənz] [ɔːt] [tuː; tə] [teɪk] [skɪld] [əd'vaɪs] [bɪ'fɔː(r)]
People who suffer from cutaneous eruptions ought to take skilled advice before
人们 WHO 遭受 从 皮肤 喷发 应该 到 拿 熟练 建议 前
['juːzɪŋ][ə; eɪ] [kɔːs] [ɒv; əv] [bɑːθs] ,
using a course of baths ,
使用 一个 课程 的 浴室 ,

患有皮肤疹的人在使用沐浴疗法前应该咨询专业人士的意见。

[bʌt; bət][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['sentənsɪz] [ek'səːpt, 'eksəːpt][frɒm; frəm][iː] . ['wɪlsənz] “ [dɪ'ziːzɪz] [ɒv; əv][ðə; ði]
but the following sentences excerpted from E . Wilson's “ Diseases of the
但 这 下列的 句子 节选 从 E . 威尔逊的 “ 疾病 的 这
[skɪn] ” [meɪ] [biː; bi] [riːd] [wɪð] ['prɒfɪt][baɪ][ɔːl] .
Skin ” may be read with profit by all .
皮肤 ” 可能 是 读 和 利润 经过 全部 .

但以下摘自 E. Wilson 的《皮肤病》的句子，所有人都可以从中受益。

“ ['eɪkwiəs] ['remədiz] , ” [sez] [ðə; ði] [ˌdɜːmə'tɒlədʒɪst] ,
“ Aqueous remedies , ” says the dermatologist ,
“ 水溶液 补救措施 , ” 说道 这 皮肤科医生 ,

“水性药物,”皮肤科医生说。

“ ['prez(ə)nt] [ðəm'selvz] [ɪn][ðə; ði] [fɔːm] [ɒv; əv]['sɪmp(ə)l]['wɔːtə(r)][ɪn][ɪts] ['veəriəs] [steɪts] [ɒv; əv][kəʊld] ,
“ present themselves in the form of simple water in its various states of cold ,
“ 展示 他们自己 在 这 形式 的 简单的 水 在 它是各种各样的 各州 的 寒冷的 ,

它们以各种冷态的普通水的形式出现，

['tepɪd] , [wɔːm] , [hɒt][ænd; ənd] [stiːm] ; ['wɔːtə(r)] ['ɪmprɛgneɪtɪt] [wɪð] ['seɪlaɪn]['mætə(r)][æz; əz][ɪn][ðə; ði]
tepid , warm , hot and steam ; water impregnated with saline matter as in the
温热 , 温暖的 , 热的 和 蒸汽 ; 水 受精 和 盐水 事情 作为 在 这
[siː] - [bæθ.bɑːθ] ,
sea - bath ,
海 - 洗澡 ,

温的、暖的、热的、冒着蒸汽的；富含盐分的水，例如海水浴中的水。

[ænd; ənd]['seɪlaɪn] [sə'lʊʃən] ; [ɪn]['ləʊʃənz] , [ˌfəumen'teiʃən][ænd; ənd] ['pəʊltɪs] .

and saline solutions ; in lotions , fomentations and poultices .

和 盐水 解决方案 ; 在 乳液 , 发泡 和 药膏 .

以及盐溶液；用于洗剂、热敷剂和药膏中。

['wɔːtə(r)] [meɪ] [biː; bi] ['sedətɪv] , [ɪ'mɒliənt] , [ɔː(r)] ['stɪmjələnt] , [ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði]['mænə(r)][ɪn]

Water may be sedative , emollient , or stimulant , according to the manner in

水 可能 是 镇静剂 , 润肤剂 , 或者 兴奋剂 , 根据 到 这 方式 在

[wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪm'plɔɪd] .

which it is employed .

哪个 它 是 受雇 .

根据使用方式的不同，水可以起到镇静、润肤或兴奋的作用。

[æz; əz][ə; eɪ]['tepɪd][bæθ.bɑːθ][ɔː(r)][ˌfəʊmen'teɪʃən][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['sedətɪv] ,

As a tepid bath or fomentation it is sedative ,

作为 一个 温热 洗澡 或者 发泡 它 是 镇静剂 ,

用作温水浴或热敷具有镇静作用。

[ænd; ənd][ɪts] ['sedətɪv] ['ækʃ(ə)n][ɪz] [ɪn'kriːst] [baɪ][ðə; ði] [ə'dɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] ['veəriəs] ['sʌbstəns] , [sʌtʃ]

and its sedative action is increased by the addition of various substances , such

和 它是 镇静剂 行动 是 增加 经过 这 添加 的 各种各样的 物质 , 这样的

[æz; əz] ['əʊtmiːl] ,

as oatmeal ,

作为 麦片 ,

添加燕麦片等各种物质可以增强其镇静作用。

[stɑːtʃ] , [ˌdʒelə'tiːn] , [ænd; ənd]['səʊdə][ɪn] [smɔːl] [k'wɒntɪtɪz] .

starch , gelatine , and soda in small quantities .

淀粉 , 明胶 , 和 苏打 在 小的 数量 .

少量淀粉、明胶和小苏打。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪ'mɒliənt] [wen] [juːst] [æz; əz][ə; eɪ]['wɔːtə(r)] ['dresɪŋ] [ɔː(r)][ɪn][ðə; ði] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv] [stiːm] ,

It is emollient when used as a water dressing or in the condition of steam ,

它 是 润肤剂 什么时候 用过的 作为 一个 水 敷料 或者 在 这 状况 的 蒸汽 ,

当用作水敷料或蒸汽敷料时，它具有润肤作用。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['stɪmjələnt] [wen] [kəʊld][ɔː(r)][hɒt] .

and it is stimulant when cold or hot .

和 它 是 兴奋剂 什么时候 寒冷的 或者 热的 .

它冷热皆宜，具有兴奋作用。

[wen] [hɒt][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði][best] [miːnz] [nəʊn] [ɒv; əv] [rɪ'liːvɪŋ] [prʊ'raɪtəs] (['ɪtʃɪŋ]) ,

When hot it is the best means known of relieving pruritus (itching) ,

什么时候 热的 它 是 这 最好的 方法 已知 的 缓解 瘙痒 (瘙痒) ,

热敷是目前已知缓解瘙痒的最佳方法。

[ænd; ənd][ɪn][ɪts][kəʊld] [steɪt] [ˌaɪ 'tiː][ri'freʃ, riː-][ænd; ənd] [gɪvz] ['vɪgə(r)][tuː; tə][ðə; ði][skɪn] ;

and in its cold state it refreshes and gives vigour to the skin ;

和 在 它是 寒冷的 状态 它 刷新 和 给予 活力 到 这 皮肤 ;

冰镇后，它能使皮肤清爽活力；

[hens] , [ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] [bæθ.bɑːθ] , [ðə; ði] [siː] - [bæθ.bɑːθ] , [ænd; ənd] ['deɪli] [ə'bluːʃnz] [wɪð] [səʊp] .

hence , the morning bath , the sea - bath , and daily ablutions with soap .

因此 , 这 早晨 洗澡 , 这 海 - 洗澡 , 和 日常的 洗礼 和 肥皂 .

因此，人们开始晨浴、海水浴，并每天用肥皂洗漱。

[ɒn] [ðɪs] ['prɪnsəp(ə)l][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðæt] [wiː; wi] [əd'vaɪz] ['deɪli] [kəʊld] [ə'bluːʃnz] [wɪð] [səʊp][ɒv; əv][ðə; ði] [feɪs]

On this principle it is that we advise daily cold ablutions with soap of the face

在 这 原则 它 是 那 我们 建议 日常的 寒冷的 洗礼 和 肥皂 的 这 脸

[ɪn][keɪsɪz][ɒv; əv]['ækni] ([pim'pəl]) ,

in cases of acne (pimples) ,

在 案例 的 粉刺 (粉刺) ,

基于此原则，我们建议痤疮（粉刺）患者每天用冷肥皂洗脸。

[ænd; ənd][tuː; tə]['ʌðə(r)] [pɑːts] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] ,
and to other parts of the body ,
和 到 其他 部分 的 这 身体 ,

以及身体的其他部位，

[pə'tɪkjələli] [ðə; ði][æk'sɪlə][ænd; ənd] [pɪərɪ'niːəm] [ɪn] ['krɒnɪk] ['eksmə; 'eksɪmə][ɔː(r)] ['krɒnɪk] [prʊ'raɪtəs] .
particularly the axilla and perinaeum in chronic eczema or chronic pruritus .
特别 这 腋窝 和 会阴 在 慢性的 湿疹 或者 慢性的 瘙痒 .

尤其是慢性湿疹或慢性瘙痒患者的腋窝和会阴部。

['eɪkwiəs] ['ləuʃənz][ɒv; əv]['lɪkə(r)] - (['ʃʊgə(r)][ɒv; əv] [liːd]) [ɑː(r); ə(r)] [rɪ'frɪdʒərənt] [ænd; ənd]
Aqueous lotions of liquor plumbi (sugar of lead) are refrigerant and
水溶液 乳液 的 酒 - (糖 的 带领) 是 制冷剂 和

['sedətɪv] , [waɪl] ['ləuʃənz][ɒv; əv][kɑː'bɒlɪk]['æsɪd] ,
sedative , while lotions of carbolic acid ,
镇静剂 , 尽管 乳液 的 石炭酸 酸 ,

铅糖水溶液具有清凉镇静的功效，而石炭酸水溶液则没有这种功效。

['sʌlfjʊˌreɪt] [ɒv; əv] ['pɒtæʃ] , ['æsɪteɪt] [ɒv; əv] [ə'məʊniə] , [ænd; ənd] [ˌbaɪ'kɑːbənət] [ɒv; əv] [ə'məʊniə]
sulphurate of potash , acetate of ammonia , and bicarbonate of ammonia
硫酸盐 的 钾肥 , 醋酸盐 的 氨 , 和 碳酸氢盐 的 氨

[ɑː(r); ə(r)]['ænti] - [prʊə'rɪtɪk] .
are anti - pruritic .
是 反对 - 瘙痒的 .

硫酸钾、醋酸氨、碳酸氢氨具有止痒作用。

[wɔːm] [ˌfəumen'teiʃən][ɑː(r); ə(r)] ['sedətɪv] [ænd; ənd] ['ænədaɪn] , [ænd; ənd][ðeə(r)] ['prɒpətiz] [ɑː(r); ə(r)]
Warm fomentations are sedative and anodyne , and their properties are
温暖的 发泡 是 镇静剂 和 镇痛剂 , 和 他们的 特性 是

[ɪn'kriːst] [baɪ][ðə; ði] [ə'dɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] ['pɒpi] [hedz] .
increased by the addition of poppy heads .
增加 经过 这 添加 的 罂粟 头部 .

热敷具有镇静和镇痛作用，加入罂粟头可增强其疗效。

['pəʊltɪs] [ɑː(r); ə(r)] [ɪ'mɒliənt] [ænd; ənd] ['sedətɪv] , [bʌt; bət][ðeə(r)] [prə'træktɪd] [juːz] , [æz; əz][ɒv; əv][ɔːl]
Poultices are emollient and sedative , but their protracted use , as of all
药膏 是 润肤剂 和 镇静剂 , 但 他们的 拖延 使用 , 作为 的 全部

['eɪkwiəs] [ˌæplɪ'keɪʃ(ə)nz] ,
aqueous applications ,
水溶液 应用程序 ,

药膏具有润肤和镇静作用，但与所有水性制剂一样，长期使用会产生不良反应。

['mæsəreit] [ænd; ənd] ['wiːkən] [ðə; ði] [skɪn] , [ænd; ənd] [tend] [tuː; tə] [pə'petʃueɪt] [ðə; ði] [dɪ'ziːz] [ɔː(r)]
macerates and weakens the skin , and tends to perpetuate the disease or
浸渍物 和 减弱 这 皮肤 , 和 倾向于 到 延续 这 疾病 或者

[kɔːz] [bɔɪlz] .
cause boils .
原因 沸腾 .

会使皮肤浸渍变弱，容易导致疾病持续发展或引起疖肿。

[æz; əz][ə; eɪ] [ruːl] , [ɔːl] ['eɪkwiəs] [ˌæplɪ'keɪʃ(ə)nz] [ɪk'sept] ['sɪmp(ə)l] ['beɪðɪŋ] ,
As a rule , all aqueous applications except simple bathing ,
作为 一个 规则 , 全部 水溶液 应用程序 除了 简单的 洗澡 ,

一般来说，除简单的沐浴外，所有水性应用

[mʌst; məst][biː; bi] [ɪm'plɔɪd] [wɪð] [greɪt] ['kɔːʃ(ə)n] [ɪn] [skɪn] [dɪ'ziːzɪz] .
must be employed with great caution in skin diseases .
必须 是 受雇 和 伟大的 警告 在 皮肤 疾病 .

在治疗皮肤病时必须格外谨慎使用。

[ˌsæpəˈneɪʃəs] [əˈbluːʃnz] [ˈdʒen(ə)rəli] [ˈæɡrəveɪt] [ekˈsemətəs] [əˈfekʃən] ;
Saponaceous ablutions generally aggravate eczematous affections ;
皂质 洗礼 一般来说 加剧 湿疹的 情感 ;

皂性洗液通常会加重湿疹症状;

[bʌt; bət] [ˈsɜːt(ə)n] [fɔːmz] [ænd; ənd] [steɪdʒɪz] [ɒv; əv] [ðæt] [dɪˈziːz] [ɑː(r); ə(r)] [ˈbenɪfɪtɪd] [baɪ] [ðeə(r)] [juːz] .
but certain forms and stages of that disease are benefitted by their use .
但 肯定 表格 和 阶段 的 那 疾病 是 受益 经过 他们的 使用 .

但某些类型和阶段的该疾病患者会受益于它们的使用。

" [æz; əz] [ə; eɪ] [miːnz] [ɒv; əv] [ˈjuːzɪŋ] [ðə; ði] [hɪp] [bæθ.bɑːθ] , [ˈweðə(r)] [ˈmedɪkeɪtɪd] [ɔː(r)] [ˈʌðəwaɪz] ,
" As a means of using the hip bath , whether medicated or otherwise ,
" 作为 一个 方法 的 使用 这 时髦的 洗澡 , 无论 药 或者 否则 ,

"作为一种使用坐浴的方式，无论是否配合药物治疗，

[ænd; ənd] [fɔː(r); fə(r)] [ˈfiːmeɪl] [kəmˈpleɪnts] [ænd; ənd] [ˌɪregjəˈlærəti] , [ðeə(r)] [ɪz] [ˈnʌθɪŋ] [tuː; tə] [ˈiːkwəl]
and for female complaints and irregularities , there is nothing to equal
和 为了 女性 投诉 和 违规行为 , 那里 是 没有什么 到 平等的
[ðə; ði] [ˈbiːdeɪ] [ˌhɪəˈwɪð; ˌhɪəˈwɪθ] [ˈfɪɡəd] ([pleɪt] [naɪn]) . [θriː] .
the bidet herewith figured (Plate Nine) . 3 .
这 坐浴盆 此附 想 (盘子 九) . 3 .

对于女性的不适和不规律症状，没有什么能比得上图中所示的坐浴盆（图版九）。3.

[ˌfəumenˈteiʃən] [ɑː(r); ə(r)] [ˈsɪmpli] [ˈləʊk(ə)l] [bɑːθs] [ænd; ənd] [ɑː(r); ə(r)] [juːst] [tuː; tə] [rɪˈliːv] [peɪn] [ænd; ənd]
FOMENTATIONS are simply local baths and are used to relieve pain and
发泡 是 简单地 当地的 浴室 和 是 用过的 到 缓解 疼痛 和
[rɪˈdjuːs] [ˌɪnfləˈmeɪʃ(ə)n] ,
reduce inflammation ,
减少 炎 ,

热敷疗法其实就是局部浸浴，用于缓解疼痛和减轻炎症。

[æz; əz] [ɪn] [ðə; ði] [ˈpɒpi] [hed] [ɔː(r)] [ˈlɔːdənəm] [ˌfəʊmenˈteɪʃən] [tuː; tə] [ˈpeɪnf(ə)l] [ˈsweliŋ] ,
as in the poppy head or laudanum fomentation to painful swellings ,
作为 在 这 罂粟 头 或者 鸦片酊 发泡 到 痛苦 肿胀 ,

例如用罂粟籽或鸦片酊热敷疼痛肿胀处，

[ɔː(r)] [ðə; ði] [ˈtɜːpəntaɪn] [ˌfəʊmenˈteɪʃən] [tuː; tə] [ˈred(ə)n] [ðə; ði] [tʃest] [ɪn] [sɪˈvɪə(r)] [kˈəʊldz] .
or the turpentine fomentation to redden the chest in severe colds .
或者 这 松节油 发泡 到 变红 这 胸部 在 严重 感冒 .

或者用松节油热敷来缓解重感冒引起的胸部发红。

[ðə; ði] [ˈwɔːtə(r)] [mʌst; məst] [biː; bi] [ˈveri] [hɒt] , [ænd; ənd] [tuː] [ˈpiːsɪz] [ɒv; əv] [ˈflænl] [mʌst; məst] [biː; bi]
The water must be very hot , and two pieces of flannel must be
这 水 必须 是 非常 热的 , 和 二 件 的 绒布 必须 是
[juːst] ,
used ,
用过的 ,

水必须很烫，而且必须用两块法兰绒布。

[rʌŋ] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [ˈwɔːtə(r)] , [taɪm] [əˈbaʊt] .
wrung from the water , time about .
拧干 从 这 水 , 时间 关于 .

从水中拧干，大约时间。

[ðiːz] [meɪ] [biː; bi] [ˈsprɪŋk(ə)ld] [wɪð] [ˈlɔːdənəm] [ɔː(r)] [ˈtɜːpəntaɪn] [æz; əz] [ðə; ði] [keɪs] [meɪ] [dɪˈmɑːnd] . [fɔːr]
These may be sprinkled with laudanum or turpentine as the case may demand . 4
这些 可能 是 撒上 和 鸦片酊 或者 松节油 作为 这 案件 可能 要求 . 4
.
.
.

必要时，可在这些表面撒上鸦片酊或松节油。4.

[ðə; ði] ['mʌstəd] [fʊt] - [bæθ.bɑ:θ][ɪz]['ju:sf(ə)l][ɪn][keɪsɪz][ɒv; əv][ɪn'sɪpiənt][k'əʊldz] , ['hedeikiz] ,
THE MUSTARD FOOT - BATH is useful in cases of incipient colds , headaches ,
这 芥末 脚 - 洗澡 是 有用 在 案例 的 初期 感冒 , 头痛 ,

芥末足浴对感冒初期、头痛等症状有疗效。

[ɔ:(r)]['læŋgə(r)][ænd; ənd] ['lɪstləsnəs] [wɪð] ['restləs] [naɪts] .
or languor and listlessness with restless nights .
或者 倦怠 和 倦怠 和 不安 夜晚 .

或者精神萎靡、无精打采，彻夜难眠。

[ə; eɪ] ['bʌkɪtfʊl] [ɒv; əv][hɒt]['wɔ:tə(r)] [wɪð] [ə; eɪ]['hændfʊl][ɒv; əv] ['mʌstəd] [ɪn][ˌaɪ 'ti:][ɪz][ɔ:l] [ðæt] [ɪz] ['wɒntɪd]
A bucketful of hot water with a handful of mustard in it is all that is wanted
一个 一桶 的 热的 水 和 一个 少数 的 芥末 在 它 是 全部 那 是 通缉
;
;
;

只需要一桶热水，里面放一把芥末；

[ɪn] [ðɪs] [ðə; ði][legz][ɑ:(r); ə(r)][tu:; tə][bi:; bi] [beɪðd] [fɔ:(r); fə(r)] ['twenti] ['mɪnɪts] [bɪ'fɔ:(r)]['gəʊɪŋ][tu:; tə][bed]
in this the legs are to be bathed for twenty minutes before going to bed
在 这 这 腿 是 到 是 洗澡 为了 二十 分钟 前 去 到 床
. [faɪv] .
. 5 .
. 5 .

按照这个方法，睡前要洗腿二十分钟。5.

[ðə; ði] [əʊk] [bæθ.bɑ:θ][ɪz] [meɪd] [baɪ] ['ædɪŋ] [ə; eɪ] [paʊnd] [ɒv; əv] [bru:zd] [əʊk] [bɑ:k] [tu:; tə][ə; eɪ] [kwɔ:t]
THE OAK BATH is made by adding a pound of bruised oak bark to a quart
这 橡木 洗澡 是 制成 经过 添加 一个 磅 的 瘀伤 橡木 吠 到 一个 夸脱
[ɒv; əv][kəʊld]['wɔ:tə(r)][ænd; ənd] ['bɔɪlɪŋ] [fɔ:(r); fə(r)][hɑ:f][æn; ən]['aʊə(r)] ;
of cold water and boiling for half an hour ;
的 寒冷的 水 和 沸腾 为了 一半 一个 小时 ;

橡树浴的制作方法是将一磅碾碎的橡树皮加入一夸脱冷水中，煮沸半小时；

[ðə; ði][hɑ:f][ɒv; əv] [ðɪs] ['meɪbi] [pʊt][ɪn][ðə; ði] ['mɔ:nɪŋ] [tʌb] [æz; əz][ə; eɪ]['tɒnɪk][bæθ.bɑ:θ] . [sɪks] .
the half of this maybe put in the morning tub as a tonic bath . 6 .
这 一半 的 这 或许 放 在 这 早晨 浴缸 作为 一个 补品 洗澡 . 6 .

6. 可以将其中一半倒入晨浴中，作为滋补浴液使用。

[ðə; ði] [paɪn] ['bɔ:lsəm] [bæθ.bɑ:θ][ɪz] [gʊd] [ɪn][keɪsɪz][ɒv; əv] ['ru:mətɪzəm] [ænd; ənd] [greɪt] ['nɜ:vəsnəs] .
THE PINE BALSAM BATH is good in cases of rheumatism and great nervousness .
这 松树 香脂 洗澡 是 好的 在 案例 的 风湿病 和 伟大的 紧张 .

松脂浴对风湿病和极度神经紧张有疗效。

[ðə; ði]['bɔ:lsəm][ɪz][ə; eɪ] [ˌdɪstɪ'leɪʃn] [frʌnt] [ðə; ði] [li:vz] [ɒv; əv] [paɪnz] , [ænd; ənd][ɪz] ['sɪmpli] ['ædɪd] [tu:; tə]
The balsam is a distillation front the leaves of pines , and is simply added to
这 香脂 是 一个 蒸馏 正面 这 树叶 的 松树 , 和 是 简单地 额外 到
[ðə; ði][bæθ.bɑ:θ] . ['sɛvən] .
the bath . 7 .
这 洗澡 . 7 .

香脂是从松树叶中蒸馏出来的，只需将其添加到浴水中即可。7.

[ðə; ði] ['ælkəlaɪn] [bæθ.bɑ:θ] [meɪ] [bi:; bi] [ju:st] [twaɪs] [ɔ:(r)] [θri:] [taɪmz] [ə; eɪ] [wi:k] [baɪ] ['gaʊti] [ɔ:(r)]
THE ALKALINE BATH may be used twice or three times a week by gouty or
这 碱性 洗澡 可能 是 用过的 两次 或者 三 时代 一个 星期 经过 痛风 或者
[ru'mætɪk] ['sʌbdʒɪkts] .
rheumatic subjects .
风湿病 主题 .

痛风或风湿病患者每周可使用碱性浴两到三次。

[tuː] ['aʊnsɪz] [ɒv; əv][ðə; ði] [ˌbaɪ'kɑːbənət] [ɒv; əv]['səʊdə][ɑː(r); ə(r)] ['ædɪd] [tuː; tə] [θriː] ['gælənz] [ɒv; əv]
Two ounces of the bicarbonate of soda are added to three gallons of
二 盎司 的 这 碳酸氢盐 的 苏打 是 额外 到 三 加仑 的
[wɔːm] ['wɔːtə(r)] ,
warm water ,
温暖的 水 ，

将两盎司小苏打加入三加仑温水中，

[ænd; ənd][ðə; ði][bæθ.bɑːθ][ɪz] ['redi] . [eit] .
and the bath is ready . 8 .
和 这 洗澡 是 准备好 . 8 .

浴缸已经准备好了。8.

[ðə; ði] [piːt] ['wɔːtə(r)][bæθ.bɑːθ][ɪz][ə; eɪ]['dʒɜːmən][ɪn'venʃ(ə)n] ,
THE PEAT WATER Bath is a German invention ,
这 泥炭 水 洗澡 是 一个 德语 发明 ，

泥炭水浴是德国人的发明，

[ænd; ənd] [siːm] [tuː; tə][biː; bi][ɒv; əv] [greɪt] ['væljuː][tuː; tə] ['sʌfərə] [frɒm; frəm][gaʊt][ænd; ənd]
and seems to be of great value to sufferers from gout and
和 似乎 到 是 的 伟大的 价值 到 受害者 从 痛风 和
['ruːmətɪzəm] ,
rheumatism ,
风湿病 ，

对痛风和风湿病患者似乎非常有价值。

['swelɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði][dʒɔɪnts] , [kən'dʒestʃən][ɒv; əv][ðə; ði]['lɪvə(r)] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
swelling of the joints , congestion of the liver , etc .
肿胀 的 这 关节 ， 拥塞 的 这 肝 ， ETC .

关节肿胀、肝脏充血等。

[waɪ] [ðə; ði] [piːt] [ɒv; əv] [ðɪs] ['kʌntri] [ʃʊd; ʃəd] [nɒt] [biː; bi][æz; əz] [ˌefɪ'keɪʃəs] [æz; əz] [ðæt] [frɒm; frəm]
Why the peat of this country should not be as efficacious as that from
为什么 这 泥炭 的 这 国家 应该 不是 是 作为 有效的 作为 那 从
['dʒɜːmən][bɒgz][wiː; wi][feɪl][tuː; tə] [ˌʌndə'stænd] . [naɪn] .
German bogs we fail to understand . 9 .
德语 沼泽 我们 失败 到 理解 . 9 .

我们不明白为什么我国的泥炭不如德国沼泽的泥炭有效。9.

[ðə; ði] [ɪ'lektrɪk] [bæθ.bɑːθ][ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [diːl] [juːst] [æt; ət] ['siːsaɪd] ['pleɪsɪz] , [ænd; ənd]['ɒf(ə)n] [wɪð]
THE ELECTRIC BATH is a good deal used at seaside places , and often with
这 电的 洗澡 是 一个 好的 交易 用过的 在 海滨 地方 ， 和 经常 和
[əd'vɑːntɪdʒ] ,
advantage ,
优势 ，

电浴在海边地区被广泛使用，而且通常效果很好。

[ɪ'speʃəli] [ɪn] [keɪsɪz] [weə(r)] [ðə; ði] [təʊn] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['sɪstəm] [hæz; həz] [biːn] [mʌtʃ] ['loʊərd; 'laʊərd] . -
especially in cases where the tone of the system has been much lowered . 10
尤其 在 案例 在哪里 这 语气 的 这 系统 有 到过 很多 降低 . -
.
.
.

尤其是在系统基调大幅降低的情况下。10.

[ðə; ði] ['vɪnɪgə(r)] [spʌndʒ] [bæθ.bɑːθ] [kən'sɪsts] [ɒv; əv] [wʌn] [pɑːt] [ɒv; əv]['vɪnɪgə(r)][tuː; tə] [θriː] [ɒv; əv][kəʊld]
THE VINEGAR SPONGE BATH consists of one part of vinegar to three of cold
这 醋 海绵 洗澡 由 的 一 部分 的 醋 到 三 的 寒冷的
['wɔːtə(r)] ,
water ,
水 ，

醋浴的配方是：一份醋兑三份冷水。

[ðə; ði] ['bɒdi] [ɔː(r)] [hændz] [ænd; ənd] [ɑːmz] , [fiːt] [ænd; ənd] [legz] , [ɑː(r); ə(r)] [ðen] [spʌndʒd] [wɪð] [ˌaɪ 'tiː] .

the body or hands and arms , feet and legs , are then sponged with it .

这 身体 或者 双手 和 武器 , 脚 和 腿 , 是 然后 海绵 和 它 .

- .

11 .

- .

然后用它来擦拭身体或手、胳膊、脚和腿。11.

[ðə; ði] ['aɪən] [bæθ.bɑːθ] [ɪz] ['sʌmtaɪmz] [juːst] [æz; əz] [ə; eɪ] ['tɒnɪk] , [ænd; ənd] [ɪz] [ɒv; əv] [kən'sɪdərəb(ə)l] ['efɪkəsi] ,

THE IRON BATH is sometimes used as a tonic , and is of considerable efficacy ,

这 铁 洗澡 是 有时 用过的 作为 一个 补品 , 和 是 的 大量 功效 ,

铁浴有时被用作滋补品，并且具有相当大的疗效。

[ɪ'speʃəli] [tuː; tə] ['delɪkət] ['fiːmeɪl] [ænd; ənd] ['tʃɪldrən] .

especially to delicate females and children .

尤其 到 精美的 女性 和 孩子们 .

尤其对体弱的女性和儿童而言。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [kəm'pəʊzd] [ɒv; əv] [hɑːf] [æn; ən] [aʊns] [ɒv; əv] ['sʌlfeɪt] [ɒv; əv] ['aɪən] ,

It is composed of half an ounce of sulphate of iron ,

它 是 由 的 一半 一个 盎司 的 硫酸盐 的 铁 ,

它由半盎司硫酸铁组成，

[ɪn] [fɔː(r)] ['gælənz] [ɒv; əv] [kəʊld] [ɔː(r)] ['tepɪd] ['wɔːtə(r)] . - .

in four gallons of cold or tepid water . 12 .

在 四 加仑 的 寒冷的 或者 温热 水 . - .

用四加仑冷水或温水冲泡。12.

['sʌlfə(r)] [bɑːθs] , ['kriːəsəut] [bɑːθs] , [ænd; ənd] ['naɪtrəʊ] - ['haɪdrə'klɒrɪk] [bɑːθs] [ɑː(r); ə(r)] [ɔːl] [gʊd] [ɪn] [ðeə(r)] [wei] ,

SULPHUR BATHS , CREASOTE BATHS , and NITRO - HYDROCHLORIC BATHS are all good in their way ,

硫 浴室 , 杂酚油 浴室 , 和 硝基 - 盐酸 浴室 是 全部 好的 在 他们的 方式 ,

硫磺浴、杂酚油浴和硝酸盐浴各有其优点。

[bʌt; bət] [mʌst; məst] ['əʊnli] [biː; bi] [juːst] ['ʌndə(r)] ['medɪk(ə)l] [əd'vaɪs] .

but must only be used under medical advice .

但 必须 仅有的 是 用过的 在下面 医疗的 建议 .

但必须在医生的指导下使用。

['tʃæptə(r)] ['sev(ə)n] .

Chapter Seven .

章 七 .

第七章

[ðə; ði] ['ɔːd(ə)n(ə)ri] [həʊm] [bɑːθs] — ['siːsaɪd] ['beɪðɪŋ] .

The Ordinary Home Baths — Seaside Bathing .

这 普通的 家 浴室 — 海滨 洗澡 .

普通家庭浴室——海边沐浴。

[ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] [tʌb] [ɪz] [ə; eɪ] [bæθ.bɑːθ] [ðæt] ['piːp(ə)l] [ɪn] ['ɔːd(ə)n(ə)ri] [helθ] [ʃʊd; ʃəd] [teɪk] ['evri] ['mɔːnɪŋ] .

The morning tub is a bath that people in ordinary health should take every morning .

这 早晨 浴缸 是 一个 洗澡 那 人们 在 普通的 健康 应该 拿 每一个 早晨 .

晨浴是指身体健康的人每天早上都应该进行的沐浴。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][nɒt][ˈəʊnli] [ɪnˈvɪgəreɪtɪŋ] [bʌt; bət][ˌaɪ ˈtiː][səʊ] [təʊnz] [ðə; ði] [skɪn] [ænd; ənd] [nɜːvz] [æz; əz][tuː; tə]
It is not only invigorating but it so tones the skin and nerves as to
它 是 不是 仅有的 令人精神振奋 但 它 所以 音调 这 皮肤 和 神经 作为 到
[ˈrendə(r)] [ˈkætʃɪŋ] [kəʊld]
render catching cold
使成为 捕捉 寒冷的

它不仅能提神醒脑，还能调理皮肤和神经，从而预防感冒。

[ɔːl] [bʌt; bət] [ɪmˈpɒsəb(ə)l] .
all but impossible .
全部 但 不可能的 .

几乎不可能。

[ə; eɪ] [fɑː(r)] [ˈbetə(r)] [ˈtɒnɪk] [fɔː(r); fə(r)] [ðəʊz] [huː] [kæn; kən] [beə(r)] [ˌaɪ ˈtiː] , [ɪz] [ðə; ði] [ˈʃaʊə(r)] [bæθ.bɑːθ] .
A far better tonic for those who can bear it , is the shower bath .
一个 远的 更好的 补品 为了 那些 WHO 能 熊 它 , 是 这 淋浴 洗澡 .

对于那些能够忍受的人来说，淋浴是一种更好的疗法。

[ə; eɪ] [tʃiːpə] [sɔːt] [ɒv; əv] [ˈʃaʊə(r)] [bæθ.bɑːθ] [ɪz] [ðæt] [ˌreprɪˈzentɪd] [ˌʌndəˈniːθ] .
A cheaper sort of Shower Bath is that represented underneath .
一个 更便宜 种类 的 淋浴 洗澡 是 那 代表 下 .

下面展示的是一种价格较低的淋浴浴缸。

([pleɪt] [naɪn] .)
(Plate Nine .)
(盘子 九 .)

（图版九）

[frɒm; frəm] [ə; eɪ] [ˈriːs(ə)nt] [ˌmægəˈziːn] [ˈɑːtɪk(ə)l] [ɒv; əv] [ˈaʊəz] ,
From a recent Magazine Article of ours ,
从 一个 最近的 杂志 文章 的 我们的 ,

摘自我们最近的一篇杂志文章：

[wiː; wi] [kʌl] [ðə; ði] [ˈfɒləʊɪŋ] [hɪnts] [wɪtʃ] [meɪ] [biː; bi] [faʊnd] [ɒv; əv] [juːz] .
we cull the following hints which may be found of use .
我们 淘汰 这 下列的 提示 哪个 可能 是 成立 的 使用 .

我们整理了以下一些可能对您有用的提示。

[ɪn] [ˈspiːkɪŋ] [ɒv; əv] [haʊs] [bɑːθs] [wiː; wi] [seɪ] : —
In speaking of House Baths we say : —
在 请讲 的 房子 浴室 我们 说 : —

谈到家庭浴室，我们说：——

[wʌn] . — [ðen] [juː; jʊ] [mʌst; məst] [kənˈsʌlt] [jɔː(r); jə(r)] [əʊn] [ˈfiːlɪŋz] [æz; əz] [tuː; tə] [ˈweðə(r)] [ɔː(r)] [nɒt]
1 . — Then you must consult your own feelings as to whether or not
1 . — 然后 你 必须 咨询 你的 自己的 情怀 作为 到 无论 或者 不是
[juː; jʊ] [ɔːt] [tuː; tə] [kənˈtɪnjuː] [ðə; ði] [bæθ.bɑːθ] [θruː] [ðə; ði] [ˈlɪvlɒŋ] [ˈwɪntə(r)] .
you ought to continue the bath through the livelong winter .
你 应该 到 继续 这 洗澡 通过 这 终身 冬天 .

1.—那么你必须听从自己的感受，决定是否应该在整个漫长的冬季继续洗澡。

[wiː; wi] [ʃʊd; ʃəd] [seɪ] , “ [traɪ] [tuː; tə] [duː; də] [səʊ] .
We should say , “ Try to do so .
我们 应该 说 , “ 尝试 到 做 所以 .

我们应该说：“尽量这样做。”

” [ˌtuːˈtuː] . — [let] [ðə; ði] [fɜːst] [ˈspʌndʒfʊl] [ɒv; əv] [kəʊld] [ˈwɔːtə(r)] [biː; bi] [əˈplaɪd] [tuː; tə] [ðə; ði] [hed]
” 2 . — Let the first spongeful of cold water be applied to the head
” 2 . — 让 这 第一的 海绵状的 的 寒冷的 水 是 应用 到 这 头
[ænd; ənd] [ˈʃəuldəz] [ænd; ənd] [əˈdaʊn] [ðə; ði] [spaɪn] .
and shoulders and adown the spine .
和 肩膀 和 向下 这 脊柱 .

“2.—先用海绵蘸取冷水，敷在头部、肩膀和脊柱上。

[θriː] . — [ɪf] [juː; jʊ] [fiːl] [tuː] [mʌtʃ] [ɪɡ'zɔːstɪd] [ɪn][ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][kəʊld][bæθ.bɑːθ] ,
3 . — If you feel too much exhausted in the morning for a cold bath ,
3 . — 如果 你 感觉 也 很多 筋疲力尽的 在 这 早晨 为了 一个 寒冷的 洗澡 ,

3.—如果你早上感觉太累，不想洗冷水澡，

[frɒm; frəm] ['hævɪŋ] [biːn] [ʌp] [leɪt] , [reɪz] [ðə; ði] ['temprətʃə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði][kəʊld][bæθ.bɑːθ] ['sevrəl] [dɪ'ɡriːz] .
from having been up late , raise the temperature of the cold bath several degrees .
从 拥有 到过 向上 晚的 , 增加 这 温度 的 这 寒冷的 洗澡 一些 学位 .

由于熬夜，请将冷水浴的温度提高几度。

[fɔːr] . — [biː; bi] ['ɡaɪdɪd] [baɪ][jɔː(r); jə(r)] [əʊn] ['fiːlɪŋz] [æz; əz][tuː; tə][ðə; ði] ['temprətʃə(r)] [ɒv; əv][hɒt] [ænd; ənd][kəʊld]['wɔːtə(r)] .
4 . — Be guided by your own feelings as to the temperature of hot and cold water .
4 . — 是 引导 经过 你的 自己的 情怀 作为 到 这 温度 的 热的 和 寒冷的 水 .

4.—要根据自己的感觉来判断热水和冷水的温度。

[frɒm; frəm] - [tuː; tə] - [dɪ'ɡriːz] [wʊd] [biː; bi] [raɪt] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][kəʊld][bæθ.bɑːθ] ,
From 32 to 60 degrees would be right for the cold bath ,
从 - 到 - 学位 会 是 正确的 为了 这 寒冷的 洗澡 ,

冷水浴的温度在32到60度之间比较合适。

[ænd; ənd] [ə'baʊt] - [dɪ'ɡriːz] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['wɔːtə(r)][ɪn][ðə; ði]['beɪs(ə)n] .
and about 90 degrees for the water in the basin .
和 关于 - 学位 为了 这 水 在 这 盆地 .

盆地里的水温大约为 90 度。

[faɪv] — [ə; eɪ][kəʊld][bæθ.bɑːθ] [meɪ] [biː; bi]['teɪkən] [wɪð] [əd'vɑːntɪdʒ] [wen] [ðə; ði] ['bɒdi] [ɪz] ['hiːtɪd] ,
5 — A cold bath may be taken with advantage when the body is heated ,
5 — 一个 寒冷的 洗澡 可能 是 已采取 和 优势 什么时候 这 身体 是 加热 ,

5—身体发热时，洗个冷水澡会有好处。

[frɒm; frəm] [wɒt'evə(r)] [kɔːz] , [səʊ] [lɒŋ] [æz; əz] [ðeə(r)][ɪz][nəʊ] [ɪɡ'zɔːstʃən] [ɔː(r)] [fə'tiːɡ] ;
from whatever cause , so long as there is no exhaustion or fatigue ;
从 任何 原因 , 所以 长的 作为 那里 是 不 疲惫 或者 疲劳 ;

无论出于何种原因，只要没有精疲力竭或疲劳；

[bʌt; bət]['nevə(r)][ɡəʊ]['ɪntuː][ðə; ði]['wɔːtə(r)] [ɪf] [ðeə(r)][biː; bi][ðə; ði] ['slaɪtɪst] ['fiːlɪŋ] [ɒv; əv] ['tʃɪlinəs] ,
but never go into the water if there be the slightest feeling of chilliness ,
但 绝不 去 进入 这 水 如果 那里 是 这 丝毫 感觉 的 寒冷 ,

但如果感到一丝凉意，千万不要下水。

[nɔː(r)]['ɑːftə(r)][ə; eɪ] [fʊl] [miːl] .
nor after a full meal .
也不 后 一个 满的 一顿饭 .

也不是饭后。

[pleɪt] [twelv] [ˌreprɪ'zents] [ə; eɪ]['juːsf(ə)l][kaɪnd][ɒv; əv][bed][bæθ.bɑːθ] [wɪtʃ] [hæz; həz] [biːn] [ə; eɪ] [sɔːs] [ɒv; əv] ['kʌmfət] [tuː; tə] ['meni] [æn; ən][ɪn'vælɪd] .
Plate Twelve represents a useful kind of bed bath which has been a source of comfort to many an invalid .
盘子 十二 代表 一个 有用 种类 的 床 洗澡 哪个 有 到过 一个 来源 的 舒适 到 许多 一个 无效的 .

图十二展示了一种实用的床上沐浴方式，它给许多病人带来了舒适感。

([ɔːl] [ðiːz] [bɑːθs] [ɑː(r); ə(r)] [ˌmænju'fæktʃəd] [baɪ] ['mesəz] ['ælən] [ænd; ənd] [sʌn] .)
(All these baths are manufactured by Messrs Allen and Son .)
(全部 这些 浴室 是 制造 经过 先生们 艾伦 和 儿子 .)

（所有这些浴缸都是艾伦父子公司生产的。）

[ɪn] ['beɪðɪŋ] [æt; ət] [həʊm] , ['ɑːftə(r)] ['lɑːðərɪŋ] [ðə; ði] [həʊl] ['bɒdi] [wɪð] [wɔːm] ['wɔːtə(r)] [ænd; ənd] [səʊp] ,
In bathing at home , after lathering the whole body with warm water and soap ,
在 洗澡 在 家 , 后 起泡 这 所有的 身体 和 温暖的 水 和 肥皂 ,

在家洗澡时，用温水和肥皂涂抹全身后，

[ə; eɪ] [kəʊld] [spʌndʒ] [bæθ.bɑːθ] [kən'teɪnɪŋ] [ə; eɪ] ['hændfʊl] [ɔː(r)] [tuː] [ɒv; əv] ['aɪðə(r)] - [ɔː(r)] [brɪlz]
a cold sponge bath containing a handful or two of either Tidman's or Brill's
一个 寒冷的 海绵 洗澡 包含 一个 少数 或者 二 的 任何一个 - 或者 布里尔的

[siː] [sɔːlt] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] ['veri] [ɪn'vɪgəreɪtɪŋ] .
Sea Salt will be found very invigorating .
海 盐 将要 是 成立 非常 令人精神振奋 .

用海绵蘸取一两把蒂德曼海盐或布里尔海盐进行冷水浴，会让人精神焕发。

[wiː; wi] [hæv; həv] [bɪ'fɔː(r)] [ˌjuː 'es] [ə; eɪ] ['splendɪdli] [gɒt] [ʌp] [wɜːk] [ɪn'taɪtld] “ [lʌg'ʒʊəriəs] ['beɪðɪŋ] ,
We have before us a splendidly got up work entitled “ Luxurious Bathing ,
我们 有 前 我们 一个 精彩地 得到 向上 工作 标题 “ 豪华 洗澡 ,

摆在我们面前的是一部制作精良的作品，题为“奢华沐浴”。

” ['pʌblɪʃt] [baɪ] ['mesəz] [fiːld] [ænd; ənd] ['tjuːər] , ['lednhɔːl] [striːt] , [iː] . [siː] .
” published by Messrs Field and Tuer , Leadenhall Street , E . C .
” 已发布 经过 先生们 场地 和 tuer , 利登霍尔 街道 , E . C .

由菲尔德和图尔公司（地址：利德霍尔街，EC）出版

[ðə; ði] [bʊk] [ɪz] [bɪ'jɒnd] [preɪz] , [ɪts] [wel] - ['eksɪkjuːtɪd] ['etʃɪŋ] [ɪn'taɪt(ə)l] [ˌaɪ 'tiː] [tuː; tə] [ə; eɪ] [pleɪs] [ɒn]
The book is beyond praise , its well - executed etchings entitle it to a place on
这 书 是 超过 称赞 , 它是出色地 - 执行 蚀刻画 标题 它 到 一个 地方 在

[ðə; ði] ['drɔːɪŋ] - [ruːm] ['teɪb(ə)l] ,
the drawing - room table ,
这 绘画 - 房间 桌子 ,

这本书无可挑剔，其精美的蚀刻版画足以让它摆放在客厅的桌子上。

[ænd; ənd] [ɪts] [əd'vaɪs] [tuː; tə] [ðəʊz] [huː] ['væljuː] [helθ] , [ɪz] ['sɪmpli] [ɪn'væljuəb(ə)l] .
and its advice to those who value health , is simply invaluable .
和 它是 建议 到 那些 WHO 价值 健康 , 是 简单地 无价 .

它为重视健康的人提供的建议，简直是无价之宝。

[ðəʊz] [huː] ['sʌfə(r)] [frɒm; frəm] ['wiːknəs] , [ɔː(r)] [huː] [dred] [ðə; ði] ['wɪntərz] [kəʊld] ,
Those who suffer from weakness , or who dread the winter's cold ,
那些 WHO 遭受 从 弱点 , 或者 WHO 恐惧 这 冬天的 寒冷的 ,

那些体弱多病的人，或者那些惧怕冬天寒冷的人，

[wʊd] [duː; də] [wel] [tuː; tə] [kəm'baɪn] [ə; eɪ] [kɔːs] [ɒv; əv] ['beɪðɪŋ] , [wɪð] [wʌn] [ɒv; əv] [t'ɒnɪks] [ænd; ənd]
would do well to combine a course of bathing , with one of tonics and
会 做 出色地 到 结合 一个 课程 的 洗澡 , 和 一 的 滋补品 和

[ˌsiː əʊ 'diː] ['lɪvə(r)] [ɔɪl] .
cod liver oil .
鳕鱼 肝 油 .

最好将沐浴疗程与滋补品和鳕鱼肝油疗程结合起来。

[diː] - [lait] [braʊn] [ɪz] [ðə; ði] ['əʊnli] [ɔɪl] [wiː; wi] ['evə(r)] [juːz] .
De Jongh's light brown is the only oil we ever use .
德 - 光 棕色的 是 这 仅有的 油 我们 曾经 使用 .

德容浅棕色油是我们唯一使用的油。

[ðəʊz] [huː] [wɪʃ] [tuː; tə] [rɪ'geɪn] [helθ] [ɪn] [ə; eɪ] [mʌnθ] , “ [baɪ] [ðə; ði] [sæd] [siː] [weɪvz] ,
Those who wish to regain health in a month , “ by the sad sea waves ,
那些 WHO 希望 到 恢复 健康 在 一个 月 , “ 经过 这 伤心 海 波浪 ,

那些希望在一个月内恢复健康的人，“在悲伤的海浪边，

” ['kænɒt] [ɜː(r)] [baɪ] ['teɪkɪŋ] [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [ruːlz] [æz; əz] [ə; eɪ] [gaɪd] .
” cannot err by taking the following rules as a guide .
” 不能 犯错 经过 采取 这 下列的 规则 作为 一个 指导 .

以下列规则为指导，就不会出错。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][frɒm; frəm][ə; eɪ][ˌmæɡəˈziːn]['ɑːtɪk(ə)l][ɒv; əv]['aʊəz] : —
They are from a Magazine article of ours : —
他们 是 从 一个 杂志 文章 的 我们的 : —

它们摘自我们杂志的一篇文章：——

['sɪmp(ə)l] [ruːlz] [fɔː(r); fə(r)] ['siːsaɪd] [ɪn'dʒɔɪmənt] .
Simple Rules for Seaside Enjoyment .
简单的 规则 为了 海滨 享受 .

享受海边乐趣的简单规则。

[wʌn] . — [bɪ'fɔː(r)] ['liːvɪŋ] [həʊm] , ['stʌdi] [jɔː(r); jə(r)] [treɪnz] , [pæk] [trʌŋks] [ðə; ði] [deɪ] [bɪ'fɔː(r)] , [doʊnt] [fə'ɡet] ['eniθɪŋ] ,
1 . — Before leaving home , study your trains , pack trunks the day before , don't forget anything ,
1 . — 前 离开 家 , 学习 你的 火车 , 盒 树干 这 天 前 , 不 忘记 任何事物 ,

1.出发前，先查好火车时刻表，前一天收拾好行李，不要遗漏任何东西。

[ænd; ənd] [ə'vɔɪd] ['hʌri] [ænd; ənd] [ɪk'saɪtmənt] .
and avoid hurry and excitement .
和 避免 匆忙 和 激动 .

避免匆忙和激动。

[ˌtuː'tuː] . — [lʊk] [fɔː(r); fə(r)][rʊmz; ruːmz]['kwaɪətli] , [ɪn][ə; eɪ] [kliːn] , ['kwaɪət] [striːt] [ɔː(r)] ['sʌbɜːb] ,
2 . — Look for rooms quietly , in a clean , quiet street or suburb ,
2 . — 看 为了 房间 悄悄 , 在 一个 干净的 , 安静的 街道 或者 市郊 ,

2.—尽量在干净、安静的街道或郊区寻找安静的房间。

[ænd; ənd] [siː] [ðæt] [ðə; ði][rʊmz; ruːmz][ɑː(r); ə(r)] [kliːn] [ænd; ənd]['eəri] .
and see that the rooms are clean and airy .
和 看 那 这 房间 是 干净的 和 轻盈的 .

检查房间是否干净通风。

[θriː] . — [raɪz] ['ɜːli] ['evri] ['mɔːnɪŋ] , [səʊp] [daʊn] [ænd; ənd] [tʌb] [frɒm; frəm] [hed] [tuː; tə] [hiːl] , [iːt] [ə; eɪ] ['bɪskɪt] ,
3 . — Rise early every morning , soap down and tub from head to heel , eat a biscuit ,
3 . — 上升 早期的 每一个 早晨 , 肥皂 向下 和 浴缸 从 头 到 脚跟 , 吃 一个 饼干 ,

3. 每天早晨早起，从头到脚用肥皂搓洗全身，吃一块饼干，

[ænd; ənd][ɡəʊ][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [wɔːk] .
and go for a walk .
和 去 为了 一个 走 .

然后出去散散步。

[fɔːr] . — ['reɡjələ(r)] ['aʊəz] , ['reɡjələ(r)]['eksəsaɪz] , ['reɡjələ(r)] [miːlz] , [ænd; ənd]['reɡjələ(r)]['medsn; 'medɪsn] ([ɪf] [juː; jʊ] [niːd] [ˌaɪ 'tiː]) .
4 . — Regular hours , regular exercise , regular meals , and regular medicine (if you need it) .
4 . — 常规的 小时 , 常规的 锻炼 , 常规的 餐 , 和 常规的 药品 (如果 你 需要 它) .

4.—规律的作息时间、规律的运动、规律的饮食和规律的服药（如果需要的话）。

[sɪks] . — [ɪn'dʒɔɪ] [jɔː'self] [ɔːl][juː; jʊ][kæn; kən] , [bʌt; bət] - [weə(r)] [ɪk'saɪtmənt] [ænd; ənd] [fə'tiːɡ] .
6 . — Enjoy yourself all you can , but ' ware excitement and fatigue .
6 . — 享受 你自己 全部 你 能 , 但 - 仓库 激动 和 疲劳 .

6.尽情享受，但要注意兴奋和疲劳。

[sɪks] . — [strɒŋ] [men] [meɪ] [beɪð] [bɪ'fɔː(r)] ['brekfəst] , [bʌt; bət][ðə; ði] [best] ['ævərɪdʒ] [taɪm] [ɪz] [ə'baʊt]
6 . — Strong men may bathe before breakfast , but the best average time is about
6 . — 强的 男人 可能 洗澡 前 早餐 , 但 这 最好的 平均的 时间 是 关于
[θriː] ['aʊəz] ['ɑːftə(r)] ['brekfəst] .
three hours after breakfast .
三 小时 后 早餐 .

6.—强壮的男人可以在早餐前洗澡，但最佳平均时间是早餐后约三小时。

['sɛvən] . — [wɔːk] [æt; ət][ə; eɪ] ['mɒdərət] [peɪs] [tuː; tə][ðə; ði] ['beɪðɪŋ] [graʊnd] ,
7 . — Walk at a moderate pace to the bathing ground ,
7 . — 走 在 一个 缓和 步伐 到 这 洗澡 地面 ,

7.—以中等速度步行前往浴场，

[səʊ][æz; əz][tuː; tə][biː; bi]['naɪðə(r)] [tuː] [hɒt][nɔː(r)] [tuː] [kəʊld] , [ænd; ənd] [ʌn'dres] [æz; əz] ['spiːdəli] [æz; əz]
so as to be neither too hot nor too cold , and undress as speedily as
所以 作为 到 是 两者都不 也 热的 也不 也 寒冷的 , 和 脱衣服 作为 迅速地 作为
['pɒsəb(ə)l] .
possible .
可能的 .

这样既不会太热也不会太冷，并能尽快脱掉衣服。

[eit] . — [ˌaɪ 'tiː][ɪz]['betə(r)][tuː; tə] [plʌndʒ] [æt; ət][wʌns]['ɪntuː] [diːp] ['wɔːtə(r)] ; [doʊnt] [ən'les] [juː; jʊ][kæn; kən]
8 . — It is better to plunge at once into deep water ; don't unless you can
8 . — 它 是 更好的 到 暴跌 在 一次 进入 深的 水 ; 不 除非 你 能
[swɪm] ,
swim ,
游泳 ,

8.—最好立刻跳入深水区；除非你会游泳，否则不要这样做。

[haʊ'evə(r)] , [bʌt; bət]['ɑːftə(r)] ['bendɪŋ] [daʊn] [ænd; ənd] [leiv] [ðə; ði] [feɪs] [ænd; ənd][bəuθ] [ɑːmz] ,
however , but after bending down and laving the face and both arms ,
然而 , 但 后 弯曲 向下 和 洗车 这 脸 和 两个都 武器 ,

然而，弯下腰洗净脸部和双臂后，

[drɒp] [raɪt] [ˌʌndə'niːθ] [ðə; ði][fɜːst] ['weɪvlət] .
drop right underneath the first wavelet .
降低 正确的 下 这 第一的 小波 .

直接落在第一个小波下方。

[naɪn] . — [ɪf] [juː; jʊ][kæn; kən][swɪm] , [swɪm][ænd; ənd] ['nʌθɪŋ] [els] ; [ɪf] [juː; jʊ] ['kænɒt] ,
9 . — If you can swim , swim and nothing else ; if you cannot ,
9 . — 如果 你 能 游泳 , 游泳 和 没有什么 别的 ; 如果 你 不能 ,

9.—如果你会游泳，那就去游泳，别的什么都别做；如果你不会游泳，

[juː; jʊ][kæn; kən][æt; ət] [liːst] ['tʌmb(ə)l][ə'baʊt][ænd; ənd] [kiːp] ['muːvɪŋ] , [ænd; ənd]['ɔːlsəʊ] [rʌb] [jɔː(r); jə(r)]
you can at least tumble about and keep moving , and also rub your
你 能 在 至少 翻滚 关于 和 保持 移动 , 和 还 擦 你的
[lɪmz] [wɪð] [ðə; ði][hændz] .
limbs with the hands .
四肢 和 这 双手 .

你至少可以翻滚、保持活动，还可以用手摩擦四肢。

- . — [kʌm] [aʊt] [bɪ'fɔː(r)][juː; jʊ][hæv; həv]['æktʃuəli] [siːst] [tuː; tə][ɪn'dʒɔɪ] [jɔː'self] .
10 . — Come out before you have actually ceased to enjoy yourself .
- . — 来 出去 前 你 有 实际上 停止 到 享受 你自己 .

10.—趁你还没真正停止享受之前就出来。

\- . — [ˌaɪ 'tiː][ɪz]['betə(r)][tuː; tə][hæv; həv][jɔː(r); jə(r)] [əʊn] ['taʊəl] , [wʌn][æt; ət] [liːst] , [ænd; ənd][let][ˌaɪ 'tiː]
11 . — It is better to have your own towel , one at least , and let it
\- . — 它 是 更好的 到 有 你的 自己的 毛巾 , 一 在 至少 , 和 让 它
[biː; bi] ['mɒdərətli] [rʌf] .
be moderately rough .
是 中等程度 粗糙的 .

11.—最好有自己的毛巾，至少一条，而且毛巾的质地要适中粗糙一些。

\- . — [rʌb] [jɔː(r); jə(r)] [feɪs] , ['ʃəuldəz] , [lɪmz] , [ænd; ənd] ['bɒdi] , ['juːzɪŋ] ['mɒdərət] ['frɪkʃ(ə)n] ,
12 . — Rub your face , shoulders , limbs , and body , using moderate friction ,
\- . — 擦 你的 脸 , 肩膀 , 四肢 , 和 身体 , 使用 缓和 摩擦 ,
[ænd; ənd] ['fɪnɪʃ] ['draɪɪŋ] [wɪð] [ə; eɪ] ['smuːðə(r)] ['taʊəl] .
and finish drying with a smoother towel .
和 结束 烘干 和 一个 更平滑 毛巾 .

12.—用适中的摩擦力揉搓脸部、肩膀、四肢和身体，最后用较光滑的毛巾擦干。

\- . — [wen] [kwaɪt] [draɪ] , [dres] , [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [ɔːt] [nɒt] [tuː; tə][biː; bi][æt; ət][ɔːl] ['nesəsəri]
13 . — When quite dry , dress , and it ought not to be at all necessary
\- . — 什么时候 相当 干燥 , 裙子 , 和 它 应该 不是 到 是 在 全部 必要的
[tuː; tə] [dres] ['kwɪkli] .
to dress quickly .
到 裙子 迅速地 .

13.—等衣服完全干透后再穿，完全没有必要匆忙穿衣。

\- . — [ɪf] ['feɪntnəs] [ɔː(r)] ['sɪknəs] ['kɒmz] [ɒn] , [wɪtʃ] [mʌst; məst][biː; bi] [lʊkt] [ə'pɒn][æz; əz][kwaɪt]
11 . — If faintness or sickness comes on , which must be looked upon as quite
\- . — 如果 模糊 或者 疾病 来 在 , 哪个 必须 是 看起来 之上 作为 相当
[æn; ən]['æksɪdənt] ,
an accident ,
一个 事故 ,

11.—如果出现晕厥或恶心，这必须被视为完全意外，

[laɪ] [daʊn] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] .
lie down for a few minutes .
说谎 向下 为了 一个 很少 分钟 .

躺下休息几分钟。

\- . — ['ɑːftə(r)] ['dresɪŋ] , [ə; eɪ] [brɪsk] [wɔːk] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['teɪkən] ; [ænd; ənd] [naʊ] [ə; eɪ] [lʌntʃ] ['bɪskɪt]
15 . — After dressing , a brisk walk should be taken ; and now a lunch biscuit
\- . — 后 敷料 , 一个 轻快 走 应该 是 已采取 ; 和 现在 一个 午餐 饼干
[wɪl] [duː; də][juː; jʊ] ['sɜːvɪs] .
will do you service .
将要 做 你 服务 .

15.—穿好衣服后，应该快步走一走；现在吃块午餐饼干对你有好处。

\- . — [rɪ'membə(r)] [ðæt] [ðə; ði] [gləʊ] ['ɑːftə(r)][ðə; ði][bæθ.bɑːθ][ɪz][ðə; ði][grænd] [ɪ'vent] [tuː; tə][biː; bi]
16 . — Remember that the glow after the bath is the grand event to be
\- . — 记住 那 这 辉光 后 这 洗澡 是 这 盛大 事件 到 是
[lʊkt] [fɔː(r); fə(r)] .
looked for .
看起来 为了 .

16.—记住，沐浴后的容光焕发才是最值得期待的。

\- . — [ɪf] [ɪn'sted] [ɒv; əv] [ðɪs] [gləʊ] [ə; eɪ][dɪ'saɪdɪd] [tʃɪl] [teɪks] [pleɪs] ,
17 . — If instead of this glow a decided chill takes place ,
\- . — 如果 反而 的 这 辉光 一个 决定 寒意 需要 地方 ,

17.—如果不是出现这种光芒，而是出现明显的寒意，

[ænd; ənd][ɪz][nɒt] [rɪ'muːvd] [baɪ][ə; eɪ][brɪsk] [wɔːk] ,
and is not removed by a brisk walk ,
和 是 不是 已移除 经过 一个 轻快 走 ,

快走也无法将其去除。

[ə; eɪ] [smɔːl] [drɒp] [ɒv; əv] ['brændi] ['teɪkən] [ə'lɒŋ] [wɪð] [ə; eɪ] ['bɪskɪt] [bɪ'kʌmz] [ə; eɪ] [nə'sesəti] ,
a small drop of brandy taken along with a biscuit becomes a necessity ,
一个 小的 降低 的 白兰地 已采取 沿着 和 一个 饼干 变成 一个 必要性 ,

一小滴白兰地配着饼干一起吃，成了必不可少的享受。

[ɔː(r)] [fɔː(r); fə(r)] ['leɪdɪz] [ə; eɪ] [glɑːs] [ɒv; əv] [sʌm; səm] ['kɔːdiəl] .
or for ladies a glass of some cordial .
或者 为了 女士们 一个 玻璃 的 一些 亲切 .

或者女士们可以喝一杯甜酒。

- . — [ɪf] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] [æn; ən] [ɪn'vælɪd] , [traɪ] [tuː; tə] [fə'get] [ˌaɪ 'tiː] ; [ɪf] [ə; eɪ] ['hɜːkjəliːz] [ɔː(r)] [ə; eɪ] [web] , [fə'get] [ðæt] .
18 . — If you are an invalid , try to forget it ; if a Hercules or a Webb , forget that .
- . — 如果 你 是 一个 无效的 , 尝试 到 忘记 它 ; 如果 一个 赫拉克勒斯 或者 一个 韦伯 , 忘记 那 .

18.—如果你是残疾人，就试着忘记它；如果你是赫拉克勒斯或韦伯，就忘记它。

- . — [doʊnt] [fə'get] ['flænl] ['ʌndə(r)] - ['kləʊðɪŋ] [ɪf] [æt; ət] [ɔːl] ['delɪkət] .
19 . — Don't forget flannel under - clothing if at all delicate .
- . — 不 忘记 绒布 在下面 - 衣服 如果 在 全部 精美的 .

19.—如果皮肤娇嫩，不要忘记穿法兰绒内衣。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] ['veəriəs] ['ʌðə(r)] [kaɪndz] [ɒv; əv] [bɑːθs] [wɪtʃ] [wiː; wi] [hæv; həv] [nɒt] ['menʃ(ə)nd] ,
There are various other kinds of baths which we have not mentioned ,
那里 是 各种各样的 其他 种类 的 浴室 哪个 我们 有 不是 提及 ,

还有许多其他类型的沐浴方式我们没有提及。

[bʌt; bət] [trʌst] [wiː; wi] [hæv; həv] [sed] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [pruːv] [ðæt] [ðə; ði] [bɑːθs] [ɪn] [sʌm; səm] [fɔːm] — [ænd; ənd] [mɔː(r)] [ɪ'speʃəli] [ðə; ði] ['tɜːkɪʃ] — [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] ['teɪkən] ['kɒnstəntli] [baɪ] [ɔːl] [huː] ['væljuː] [gʊd] [helθ] [ænd; ənd] [həʊp] [fɔː(r); fə(r)] [lɒn'dʒevəti] .
but trust we have said enough to prove that the baths in some form — and more especially the Turkish — should be taken constantly by all who value good health and hope for longevity .
但 相信 我们 有 说 足够的 到 证明 那 这 浴室 在 一些 形式 — 和 更多的 尤其 这 土耳其 — 应该 是 已采取 不断地 经过 全部 WHO 价值 好的 健康 和 希望 为了 长寿 .

但相信我们已经说得足够清楚了，所有重视健康和希望长寿的人都应该经常泡澡，尤其是土耳其浴。

| ['prefəs] | | ['tʃæptə(r)] [wʌn] | | ['tʃæptə(r)] [ˌtuː'tuː] | | ['tʃæptə(r)] [θriː] | | ['tʃæptə(r)] [fɔːr] | | ['tʃæptə(r)] [faɪv] | | ['tʃæptə(r)] [sɪks] | | ['tʃæptə(r)] ['sɛvən] |
| Preface | | Chapter 1 | | Chapter 2 | | Chapter 3 | | Chapter 4 | | Chapter 5 | | Chapter 6 | | Chapter 7 |
| 前言 | | 章 1 | | 章 2 | | 章 3 | | 章 4 | | 章 5 | | 章 6 | | 章 7 |

| 前言 | | 第一章 | | 第二章 | | 第三章 | | 第四章 | | 第五章 | | 第六章 | | 第七章 |

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。


开口如有神
听书破万卷